

# 会定位 的女人 有地位

肖晓 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

会定位的女人有地位 / 肖晓编著. —北京：电子工业出版社，2012.5

ISBN 978-7-121-16758-4

I. ①会… II. ①肖… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第069973号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.5 字数：152千字

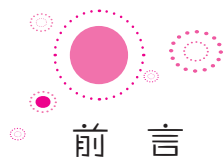
印 次：2012年5月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



## 女人早定位，人生有地位

人生就像是一个坐标，横竖坐标交汇，只有找准了定位，才能更好地度过一生。而与之相反，当我们驻足观望，却看不到人生希望的时候，不禁扪心自问：是不是我们一直以来，都把定位搞错了呢？

要知道，准确的人生定位和科学的人生规划，可以使女人全盘掌握自己的人生，使她们获得清晰的人生前进路线图，让她们在今后的人生道路上专注前进，不再犹豫，不再彷徨。所以，规划人生，找准人生定位是一个女人找到自己人生幸福的前提和基础。越早明白自己能干什么、想干什么，女人的成功和幸福就会来得越早一些。

正如美国著名女歌手Sophie Tucker曾说过的那句话：“女人从出生到18岁，需要好的家庭；18到35岁，需要好的容貌；35到55岁，需要好的个性；55岁以后，需要好多钞票。”

这其中，除了“好的家庭”之外，其他都是你可以通过自己努力而实现的。只要你早一点找准自己的目标，找到自己的方向，抛弃错误的习惯和思维，你完全可以走上属于自己的幸福之路。

那么，你该去做什么、如何做，才能让自己定位准一点，上位早一点呢？《会定位的女人有地位》帮你通过九步走出幸福的人生路。

### Step1：确定方位——找到你想要的生活

要过好自己的一生，必须要规划好自己的人生目标，搞清楚自己的切实需要，并为之奋斗，这样生活才会永远有希望，永远有动力。

### Step2：外表出位——美丽是女人永远的课题

对女人来说，形象就是你的品牌。精心打造自己的服饰、举止、气质，在外表上博彩出位，搞定外貌协会，让你有施展自身能力的空间。

### Step3：职场上位——聪明工作不错位

工作与感情一样，你要选择对的、适合自己的那一个，才会像上了润滑剂一样运作得越来越圆融，否则，它外表再光鲜诱人，但不适合你，于

你的身心都是负累。

#### **Step4：性格就位——性格决定你的一切**

女人要想走向成功，首先要性格就位，只有在出发之前看清自己，才可以根据各自的优缺点安排相应的工作，从而较好地服务于自己的职业前途，助你早日走上事业的顶峰。

#### **Step5：语言到位——会说话的女人有人爱**

语言到位是你赢得事业成功的资本，因此，我们一定要成为会说话的女人，从而处处逢源，魅力四射，大受欢迎！

#### **Step6：人脉占位——关系决定女人的成败**

会来事不是一件简单的事，而是一门深谙人情世故的学问。会来事的女人，能使自己少吃亏、少碰壁、少栽跟头，多得到贵人的帮助。

#### **Step7：机遇等位——每个女人都有成功的潜能**

上天给人的机遇是相等的，给人的眼光却千差万别。每个女人都有成功的潜能，就看你能否发现机遇，抓住机遇。

#### **Step8：爱情定位——不是爱昏了就结婚**

哪个女人不想让他疼爱自己一辈子？可是，若想让他宠爱你，你必须有所为有所不为。给爱人与爱情一个正确的定位，这是让男人一直爱你的秘诀。

#### **Step9：情绪补位——好心情带来好事情**

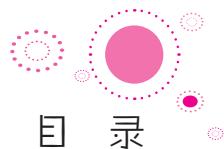
在平时的生活中，当你遇到愤怒、悲伤、失望、忧郁等不愉快的情绪时，请及时用快乐、宽容、豁达来补位。这种情绪的补位，会给你的生活带来好滋味。

总之，人生有目标地奋斗，才能获取更大的成功。及早定位，你才能够清楚地知道自己该做什么，适合做哪些事情，进而不遗余力地向着这个目标努力，这样才能在持之以恒、坚持不懈的努力下，取得成就，赢得尊敬。

聪明的女人早定位，自己的人生才有地位。阅读本书，会使你工作充满美感；事业卓有成效；生活充满诗意；人生无怨无悔。

一句话，定位越早，定位越准，你的人生将会越精彩。

感谢为本书提供素材的：任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。



## Chapter1 确定方位——你想要怎样的生活

- 发现你这一生最想要的生活 • 2
- 女人不要太梦幻，但一定要有梦想 • 5
- 要避免让自己的梦想变成空想 • 8
- 不能自己做主的人生将会支离破碎 • 10
- 理智冒险是梦想成真的第一步 • 13
- 你可以败给男人，但不能输给自己 • 16
- 根据方位的变化调整你的方向 • 19

## Chapter2 外表出位——轻松搞定外貌协会

- 天生的叫漂亮，后天的才是美丽 • 23
- 装饰方式，没有最美，只有最适合 • 26
- 挑选衣服，不买贵的，只买对的 • 28
- 追赶潮流不如树立风格 • 31
- 粉底堆砌不出迷人的气质 • 33
- 骨感并不适合每个女人 • 36
- 优雅不是年龄的特权，是一种生活的状态 • 39
- 女人的品位，是她骨子里的品质 • 42

### Chapter3 职场上位——聪明工作不错位

- 女人有职位，生活有地位 ● 46
- 明天的地位由今天的努力决定 ● 49
- 工作热情决定你的职场“行情” ● 51
- 职场不是情场，请不要带情绪 ● 54
- 做事不假思索，就没有好的结果 ● 57
- 适时表现，不是做给自己看，是给老板看 ● 60
- 想继续上位，请及时充电 ● 63

### Chapter4 性格就位——出发之前先看自己

- 将女人的感性与理性融为一体 ● 67
- 可以哭泣，但不能轻易放弃 ● 69
- 富有主见，人云亦云是思想上的懒惰 ● 72
- 有自信的女人才有明天 ● 75
- 推开心中心中封闭的门 ● 78
- 心态积极，活着才有激情 ● 81
- 嫉妒是一种应该远离的“天赋” ● 84
- 性格随和，不用你的标准要求别人 ● 87

### Chapter5 语言到位——会说话的女人有人爱

- 礼貌比相貌更能打动人 ● 91
- 说话时，微笑会带来奇效 ● 94
- 根据对象不同改变你的谈吐 ● 97
- 捕获对方的心，就要看上去像“一条心” ● 100

● 婉转地说话，是一种聪明的“软化” ● 102

● 尝试着用幽默替代沉默 ● 106

● 学会“一语万金”的赞美术 ● 108

## Chapter6 人脉占位——会来事才有好事

● 重要的不是你谁，而是你认识谁 ● 113

● 想结识somebody，你不能是nobody ● 116

● 好人缘胜过好“眼缘” ● 118

● 单枪匹马的孤胆英雄不适合今天的社会 ● 121

● 人脉的价值就是使用的价值 ● 124

● 帮助别人，往往能收获贵人 ● 127

● “给力”就是先给对方“利益” ● 129

● 思考会“换位”，才能占住位 ● 132

## Chapter7 机遇等位——每个女人都成功潜能

● 机会在等着“用情专一”的女人 ● 137

● 只为成功找方法，不为失败找借口 ● 139

● 点滴小事是成功的重要积淀 ● 142

● 要取得成功，就要不断超越现在的自己 ● 145

● 养成合作习惯，不要独断独行 ● 148

● “不可能”并非完全不可能 ● 151

● 一个人失败的主因往往是自我放弃 ● 154

● 等待机遇的日子里，知识是最好的储备 ● 156



## Chapter8 爱情定位——让男人一直爱你的秘诀

- 夫妻之间应该有多少距离？ • 161
- 为对方付出，但也要保持自我 • 164
- 再忙，也要留出共浴爱河的时间 • 166
- 家，是讲情的地方，不是讲理的场所 • 170
- 不要拿自己的伴侣和别人的比 • 172
- 每个男人都需要一个崇拜者 • 175
- 不停止抱怨，你将容颜尽老 • 177
- 把好事都记住，把坏事都丢掉 • 180

## Chapter9 情绪补位——带来生活好滋味

- 不做情绪主人，就会沦为情绪的仆人 • 185
- 既是女人，就要安心做女人 • 188
- 像给身体排毒一样排除烦恼 • 191
- 快乐是对抗忧郁的武器 • 194
- 多点宽容，生活会变得从容 • 198
- 压力是容易让人绷断的弦 • 201
- 为小事发脾气，是很不划算的事 • 203
- 可以暂时不富有，但我们的心要富足 • 206





## Chapter1

# 确定方位——你想要怎样的生活

人生最可怜的是，一生都不知道自己最想要的生活是什么！一些女人常常抱怨现状的不如意，却从来不思考前进的方向，于是，日子在她们的自怨自艾中悄悄流过。

其实，要过好自己的一生，必须要规划好自己的人生目标，搞清楚自己的切实需要，并为之奋斗，这样生活才会永远有希望、永远有动力。聪明而智慧的女人懂得确定自己的方位，她们清楚地知道自己需要的是什么，并能够为之付出努力，因此，她们能拥有美好的人生。

## 发现你这一生最想要的生活

有这样一个寓言故事：年轻的亚瑟国王被邻国的伏兵抓获。邻国的君主被亚瑟的年轻和乐观所打动，没有杀他。并承诺只要亚瑟可以回答一个非常难的问题，他就可以给亚瑟自由。亚瑟有一年的时间来思考这个问题。如果一年的时间还不能给他答案，亚瑟就会被处死。

这个问题是：女人真正想要的是什么？

这个问题连最有见识的人都困惑难解，何况年轻的亚瑟。但这总比死亡要好得多，亚瑟接受了国王的命题，并答应在一年的最后一天给他答案。亚瑟回到自己的国家，开始向每个人征求答案：公主、妓女、牧师、智者、宫廷小丑。他问了所有的人，但没有人可以给他一个满意的回答。人们告诉他去请教一个老女巫，只有她才知道答案。但是他们警告他，女巫的收费非常高，因为她昂贵的收费在全国是出了名的。

一年的最后一天到了，亚瑟别无选择，只好去找女巫。女巫答应回答他的问题，但他必须首先接受她的交换条件：和亚瑟王最高贵的国家武士之一，他最亲近的朋友——加温结婚。亚瑟王惊骇极了，看看女巫：驼背、丑陋不堪、只有一个牙齿、身上散发出臭水沟般难闻的气味，而且经常制造出猥亵的声音。他从没有见过如此不和谐的怪物。

他拒绝了，他不能强迫他的朋友娶这样的女人而让自己背负沉重的精神包袱。加温知道这个消息后，对亚瑟说：“我同意和女巫结婚，没有比拯救亚瑟的生命和保存国家更重要的事了。”于是婚礼举行了。

女巫也回答了亚瑟的问题：女人真正想要的是主宰自己的命运。

这个故事中的女巫讲出了一个真理，就是女人最想要的其实就是主宰自己的命运，决定自己想要过的生活。在现代社会，女人可以自由选择自己想要过的生活，但这往往会令她们更加盲目无措。所以，女人想要主宰自己的命运，首先就要认真地思考，到底什么样的生活才是自己想要的，否则终将碌碌无为。

有一位女画家，举办过十几次个人展，参加过上百次画展。令人不解的是，无论参观者多与否，有没有获奖，她的脸上总是挂着开心的微笑。

在一次朋友聚会上，一位记者问她：“你为什么每天都这么开心呢？”

她微笑着反问记者：“我为什么要不开心呢？”

尔后，她讲了她儿时经历过的一件事情：我小的时候，兴趣非常广泛，也很要强。画画、拉手风琴、游泳、打篮球，样样都学，还必须都得第一才行。这当然是不可能的，于是，我闷闷不乐、心灰意冷，学习成绩一落千丈。有一次我的期中考试成绩竟排到全班的最后几名。

父亲知道后，并没有责骂我。晚饭之后，父亲找来一个小漏斗和一捧玉米种子，放在桌子上。告诉我说：“今晚，我想给你做一个试验。”父亲让我双手放在漏斗下面接着，然后捡起一粒种子投到漏斗里面，种子便顺着漏斗滑到了我的手里。然后，父亲一次抓起满满一把玉米粒放到漏斗里面，玉米粒相互挤着，竟一粒也没有掉下来。

父亲意味深长地对我说：“这个漏斗代表你，假如你想得到所有的种子，把它们挤在一起干，反而连一粒种子也收获不到，然而，如果你确定了你想要的种子，通过努力，最终必然会得到它。”

古老的谚语有云：“你什么都想要，你什么都得不到。”这个女画家

现在的生活，在旁人看来，也许不是最成功的，但是这种生活却是她选择的，也是她经过多年的尝试和比较发现的她最想要的生活，所以，她每天都过得很充实、很开心、很满足。

女人，必须要确定自己想要的生活，这是一个方向、一个目标、一个摆脱盲目和碌碌无为的必然途径。确定自己想要的生活，也是克服困难、获取成就绝对不可欠缺的因素。因为，这样的生活是你自己的选择，不是别人替你选择的，更不能是为了取悦什么人而定的。

这里有几个小步骤，可以帮助女人了解自己想要的生活到底是什么。

(1) 现在就把你最重要的三个目标写下来。

(2) 你眼下最紧迫的三个问题或者最担心的三件事情是什么？

(3) 如果你明天就挣到了100万元，而且不用缴税，那么你会让自己的生活立刻发生什么样的变化？

(4) 你真正喜欢做的是什么是？是什么让你在最大程度上感到自我价值、自我的重要性和自我满足？

(5) 如果你可以挥挥魔棒，然后得到你想要的任何东西，那么你最希望得到什么？

(6) 如果你的生命只剩下六个月，你会做什么？这最后的时光你会怎么度过？

(7) 如果能不受任何制约，你会怎样对待自己的生活？

做完了这些，也许你就能发现你这一生最想要的生活。

不管用什么方法，每个女人都应该明确自己想要过的生活，这与他人无关，生活里本来就没有太多的观众，不用那么辛苦地去征询太多他人的

意见，也不用奢求过上别人眼中的“完美生活”。

生活是过给自己的，过自己想要的生活，才能过上属于自己的幸福生活。

## ● 女人不要太梦幻，但一定要有梦想

少女时代是一个多梦的季节，面对生活、面对未来、面对星空，每个女孩都思绪万千，产生过许多遥远而又切近，缥缈而又现实的遐思。然而，一天天长大，生活的竞争与残酷使我们丢弃了原有的梦想，忙碌的生活让我们迷失了自己。

女人不要太梦幻，但一定要有梦想。没有梦想的人生是乏味的。所以，无论成功或失败，都应该去追逐一次人生的梦想。女人的生命会因为拥有梦想而更加充实、更加充满活力。

这个追逐梦想的过程，会让你一生没有遗憾，更会为你带来丰富的内在生活，也能让你在追逐的征程上走得更远。淹没于柴米油盐中的女人，依然可以在撒满花瓣的河上，找回青春的激情和梦想。

女人的梦就是女人潜藏在心底的希望。要相信，每个女人都有超越自己的潜能。在梦想中迈开追寻的脚步，才能让自己的人生绚丽多姿。

虽然工作的压力和生活的磨砺可能让人的想象力逐渐褪色，生活也在日复一日中演绎成乏味的黑白片。但人一定要敢于为自己的人生做一个梦，若不去追求，那么，这个梦想便永远都不可能实现。

19世纪，美国有个富商的儿子叫伯杰。一天晚上，他在阳台上看风景，发现一个和自己年龄相仿的青年在忧郁地向自己的方向看，他就走下

楼去，来到青年身旁问那忧郁的青年为什么站在这里许久不离去。

青年说：“我有一个梦想，就是自己拥有一座宁静的公寓，晚饭后能站在窗前欣赏美妙的月光。可是这些对我来说简直太遥远了。”

伯杰问：“离你最近的梦想是什么？”

“我现在的梦想，就是能够躺在一张宽敞的床上舒服地睡上一觉。”

“朋友，今天晚上我可以让你梦想成真。”伯杰把忧郁的青年领回家，让青年人住在自己的床上。第二天清晨，伯杰发现那个忧郁的青年并没有睡在自己的床上而是睡在花园的椅子上。

30年后，伯杰突然收到一封邀请信，写信人自称是30年前的老朋友，邀请伯杰参加庄园落成典礼仪式。伯杰参加了宴会，参加宴会的都是社会名流。庄园主开场说：“我给大家介绍第一个帮助过我的人，他就是伯杰。”酒会上，那位已经不忧郁的“青年”对他说：“当你把我带进寝室的时候，我真不敢相信梦想就在眼前。那一刹那，我突然明白了，那张床不属于我，这样得来的梦想是短暂的。我应该远离它，我要把自己的梦想交给自己，去寻找真正属于我的那张床。现在我终于找到了。”

每个人的心中都有对未来人生的美好向往，梦想是推动人成长的重要动力。只有拥有梦想，敢于追梦的人，她们才能每天都微笑，永远那么乐观积极，不畏失败不怕苦难，只有这样的人，才可能成功。

Paul Potts真的是一个普通的不能再普通的人了。他个子不高，长得也实在不能算帅。他是一个手机销售员，甚至，没有进行过任何专业的训练。他想当职业歌手，可是最大的问题是信心不足，而且容易紧张。

开始演唱之前，主持人问：“你想唱什么？”

他傻傻地回答：“只是唱歌剧而已……”

评审之一Simon很不以为然地说：“喔，那你开始吧。”

Paul Potts 唱的是普契尼的著名歌剧《图兰朵》里面的咏叹调《公主彻夜未眠》。当他开口唱歌时，所有人都被他惊人的歌喉震惊到说不出话来，甚至情不自禁地起立鼓掌。Paul Potts 说他最大的心愿，就是只想做自己喜欢的事。他的歌声，令观众神魂颠倒，令美女评判流泪，令尖酸刻薄的Simon由衷赞叹。

梦想就是一颗珍珠，或大或小。对那些一生当中有许多美丽梦想的人，就可能会结出一粒又一粒的珍珠，当有一天其中一个梦想成熟之后，这个梦想还会像一根链子一样，将那些散落的小珍珠，或者还没有成形的珠子，串一串美丽的珍珠项链。一个人无论是结出了一粒大珍珠，还是串成璀璨的项链，抑或仅是一个过程，每种人生都因其有梦想变得美丽与精彩。

每个人的梦想都不一样，对于梦想的定义也不同，但每个人都需要一个梦想，梦想是某些不能轻易得到的东西。一个人最重要的不在于她得到了什么，而在于她渴望得到什么，并为此前行。拥有一个奇妙的梦想吧，将你的眼光放高些，为更高的目标而奋斗。

人的梦就是人潜藏在心底的希望。要相信，每个女人都有超越自己的潜能。在梦想中迈开追寻的脚步，才能让自己的人生绚丽多姿。为自己做一次梦吧！



## ● 要避免让自己的梦想变成空想

有一位哲人说过：这世界上能登上金字塔的生物有两种，一种是鹰，一种是蜗牛。对于作为天之骄子的鹰可以登上雄伟的金字塔，大家不会诧异。但是蜗牛，资质平庸的蜗牛，怎么能登上塔尖呢？其实答案很简单，也很耐人寻味，蜗牛只是日复一日、年复一年朝着塔顶爬上去，终于有一天，小小的蜗牛，行动迟缓的蜗牛，也能从塔尖看到太阳从尼罗河升起。

女人在确定了自己想要的生活、找到目标后，也要为了这个目标做些什么。无论你现在所做的是多么微小，多么微不足道，但是正如渺小的蜗牛，通过数年的努力也能爬上金字塔尖一样，你也会实现自己的梦想。

有一位勤劳的妇人在一块无人肯播种的荒地上辛苦劳作。过路的人只看到她在这块堆满了砖头、瓦块，地下生满树根的瘦土里挖田，便嘲笑她说：“喂，老大娘，你是在挖金子吧！”妇人一声不吭，埋头苦干，清除了砖头、瓦块，铲除了地下盘绕的树根，然后开始整理、施肥。

一晃几年过去了。到了收获时节，妇人满怀喜悦地在田里收获。这时，一位赶着牛车的年轻人对老农喊道：“喂，老大娘，你哪辈子积了大德，上天恩赐了你这么一块肥沃的土地？”

妇人擦了一下脸上的汗珠，大声回答：“年轻人，上天恩赐我这块宝地时，人家都在骂我是个老傻瓜。”

妇人用实际行动——艰苦的劳作，把一片荒芜的大地变成了五谷丰登的沃土，这是一个过程，一个付出的过程，一个用行动诠释目标的过程。女人，只有经历了这个过程，才能实现自己的目标，才能不让梦想成为镜

中花水中月，可望而不可及。

再看另一则故事：

1943年，美国的《黑人文摘》刚开始创刊时，前景并不被看好。它的创办人珍妮为了扩大该杂志的发行量，积极地准备做一些宣传。

她决定组织撰写一系列“假如我是黑人”的文章，请白人把自己放在黑人的地位上，严肃地看待这个问题。她想，如果能请罗斯福总统的夫人埃莉诺来写这样一篇文章就最好不过了。于是珍妮便给她写去了一封非常诚恳的信。

罗斯福夫人回信说，她太忙，没时间写。但是珍妮并没有因此而气馁，又给她写去了一封信，但夫人回信还是说太忙。以后，每隔半个月，珍妮就会准时给罗斯福夫人写去一封信，言辞也愈加恳切。

不久，罗斯福夫人因公事来到珍妮所在的芝加哥市，并准备在该市逗留两日。珍妮得此消息，喜出望外，立即给总统夫人发了一份电报，恳请她趁在芝加哥逗留的时间里，给《黑人文摘》写那样一篇文章。

罗斯福夫人收到电报后，没有再拒绝。她觉得，无论多忙，她也再不能说“不”了。

这个消息一传出去，全国都知道了。直接的结果是，《黑人文摘》杂志在一个月內，销量由2万份增加到了15万份。后来，她又出版了黑人系列杂志，并开始经营书籍出版、广播电台、妇女化妆品等事业，终于成为闻名全球的富豪。

珍妮的故事告诉我们，行动总是可以创造价值。只有行动，才能把不可能化为可能，才能化腐朽为神奇，才能实现自己的目标。

每个女人都有自己的梦想，有些女人不乏很好的想法、目标和计划。让梦想成真，是许多人实现自身价值的重要途径。但是有的人有了梦想之后，要么总是处在长期犹豫之中，迟迟拿不出实现梦想的具体行动；要么碰到一点困难打退堂鼓，甚至彻底放弃了自己的梦想。常言道：心动不如行动。再美好的梦想与目标，再完美的计划和方案，如果不能尽快在行动中落实，最终只能是纸上谈兵，空想一番。

所以，女人有了梦想，就应该迅速有力地实施。坐在原地等待机遇，无异于等天上掉馅饼。毫不犹豫尽快拿出行动，为梦想的实现创造条件，才是实现梦想的必经之路。有的人确立了梦想以后，一会儿担心过程太长，怕坚持不下去；一会儿担心任务太难，怕到最后失败。如此前怕狼后怕虎，在彷徨中裹足不前，导致机遇在身边溜走，白白浪费了光阴。

英国著名文学家劳伦斯有一句名言：成功的秘诀，在于养成迅速去做的好习惯。在我们身边，细细观察就不难发现，许多贡献较大，成绩较优秀的女人，并不是她们的知识、眼光、观念多么出类拔萃，其梦想和目标常常和身边的人差不多，只是因为他们实现梦想的行动比别人先走一步，并且能够孜孜以求而已。

## ❁ 不能自己做主的人生将会支离破碎

一个女人能够年轻多久？依靠年轻的资本而依附于他人来维持自己生活的女人，能够无忧无虑多久？身处这个光怪陆离的社会，有时候我们该思考，如果有一天发生意外状况，我有没有能力自给自足？我们是把自己所有值钱的鸡蛋都放在一个篮子里了么？当这个篮子破掉的一刻，我们是

否也会随之支离破碎？

曾经在一本书上看到一个故事，有个女孩，在很小的时候，就被父亲带到高级的俱乐部，父亲教她多观察观察成功的女人如何生活。她观察了数不尽的女人的生活，见证了女人的荣辱兴衰。最后她结婚了，她的另一半一直都很宠爱她。她学会了什么呢？她学会了如何打高尔夫球，如何评鉴美酒；她学会了温柔聆听、适当表达自己的意见；她学会了摄影，学会了舞蹈；她学会了让自己高贵美丽，学会了经营自己的事业……她成为了一个可以主宰自己的人生的女人，即使有一天，她的父亲，她的丈夫离他而去，她也能在悲痛之后迅速地站起来，重新开始自己美好而充实的人生。

这就是能主宰自己人生的女人。她们活得潇洒自在，有自己独立的思想，不会为了生计而故意讨好别人而让自己不快乐；她们活得惬意自如，有自己独立的事业，不会为了每个月的一点工资不停地抱怨，不会不停地与家人争吵；她们活得平静恬适，有自己固定的生活圈子，不会为了一点困难就哀怨不已，不会不停地向别人抱怨自己的不如意，不会展现自己的灰头土脸……这样的女人，是懂得理财、懂得独立，掌控自己的人生的女人。她们可以走进厨房，可以融入情场，但是，她们同样能够走出厨房，走出情场，走进商场，在外面精彩的世界里展现自己独特的魅力。

一个聪明的女人，一个想得长远的女人，会提前为自己打算好一切，为自己筹划好未来，为自己的生活描好一幅美丽的蓝图。她们会给自己人生的各个阶段都安排好日程，让自己每个阶段都能够创造出价值。她们会在各个方面都表现出独立，展现给男人自己独特的价值与魅力。

还有这样一个女人，曾经在出访俄罗斯的一次晚宴后，接受一群记者的采访：“如果有一天你身处一个无人的荒岛，你要做的第一件事是什么？”她的回答语惊四座：“我要垦荒，为自己创造生存的空间。”这便是吴仪，一个小女子中的大丈夫，女人们心中的巾帼。

作为一个女人，我们本来应该为自己的人生做主，可是许多女人却没有这样做。社会在改变，有的女人的思想却还没有转变。现在就业压力这么大，很多女孩子都想要找一个金龟婿，以此来逃避找工作的辛苦和社会竞争的巨大压力。嫁个有钱的老公，就真的能让你幸福一生吗？

当你把自己一生的筹码都下注在男人身上时，你拿什么保证你的男人一辈子只会对你好而不会变心？设想一下，当爱情离去时，你一无所有，不仅掏空了心，也浪费了青春，那该是多么可悲的现实啊！

因此，女人一生的幸福还是要靠自己去奋斗。我们首先要经济独立。如果经济上都无法独立，时间长了，对自己再好的男人都会无法忍受，他最终会将你视为一团废物而将你抛弃。他会认为你一直这么依靠于他，不会轻易离开他，他对你的态度已不如当初，因为他从这方面已经觉得自己占了上风，一旦你们感情有变，一切不容人说，我想你已心知肚明！

我们还要思想独立。假如你的思想不能独立，跟你男友一起活动时，他会问，我们今天去哪儿玩？实际上他是在征求你意见，另一则，他也在试探你的个性。如你答，随便呀！或者你说呢？你说嘛，我不知道之类的话，他会认为你没有主见，没有思想，事事都要依靠于别人，一次二次也许他会接受，但久而久之，我相信，没有哪个男人愿意带个不懂事的小孩子一起生活，他要找的是女朋友，不是女儿！而且，如果你在经济上是独

立的，但是思想却不独立时，就很容易被别人左右，在别人的要求下做一些本来不应该做的事情，最后甚至害了自己。无知比贫穷更加可怕！

并且，我们要在生活上独立。生活独立包括很多方面，比如会做最简单的家务，能够让自己自理，让家人自理。女人始终是女人，不管你在外面多么风光，你回到家扮演的角色，就是妻子、母亲、女儿、女友等。女人不要觉得自己在外面独立了，在家里就应该轻松些，将一些事务都交给自己的男人来做，这样做的后果，将是让你的男人身心俱疲，让他忽略掉你外面的独立，在心底里只留给你一个最低分。女人应该做的，是让男人感受到你外面的风光，以及家里的心。哪怕心有余而力不足，但是你的心尽到了，也总比完全的不会自理要好得多。

其实，说了这么多，归结为一句，就是，在这个世界上，只有你自己才能真正对自己的人生负责。新时代的女人需要独立，需要有自己的私人空间和独立的生活，需要有独立面对这个世界的能力。否则，当悲伤来袭，你会发现，你脆弱的脊梁根本无法经受轻微风雨的洗礼。

## ● 理智冒险是梦想成真的第一步

被誉为“20世纪世界奇人”的美国盲聋作家、教育家——海伦·凯勒，就信奉这样的座右铭：“人生要是不能大胆地冒险，便一无所获。”

我们所说的一件事情有风险，往往就意味着完成这件事困难比较大、不确定因素比较多，而保险系数比较小。很多女人不愿意冒险，她们更愿意安于现状，她们害怕开始的旅程，怕苦又怕累，她们惧怕承担失败的打击，所以，她们的梦想就永远只能是梦，从来不能实现，她们也就此平平

庸庸地度过了一生。

有这样一则小故事，可能会带给我们很大的启示。

一个年轻女人离开故乡，要去实现人生的梦想，她动身的第一站，是去拜访本族的族长，请求指点。

她对族长说：我的一生不能平庸，我不愿与草木同朽，我要与日月同辉，我要建立丰功伟绩，我该如何去做？老族长正在练字，他听说本族有位后辈开始踏上人生的旅途，就写了3个字：不要怕！然后抬起头来，望着年轻人说：“孩子，人生的秘诀只有6个字，今天先告诉你3个，供你半生受用。”

10年后，她已建立起了一个超级商业王国，取得了巨大的成就。荣归故里，她又去拜访那位族长。到了族长家里，才知道老人家几年前已经去世，家人取出一个密封的信封对她说：“这是族长生前留给你的，他说有一天你会再来。”

她这才想起来，她还未听到人生的另一半秘诀，拆开信封，里面赫然又是3个大字：有何怕！

不要怕！有何怕！这是对每一个希望梦想成真的女人所说的话。女人要走出自己的路，有了目标和规划还远远不够，女人必须要学会冒险，或者要硬着头皮咬着牙去冒险！而且，这种冒险不能是盲目的，是必须经过深思熟虑的分析，用理智来导航的。

20世纪60年代初期，玫琳凯已经退休回家。可是过分寂寞的退休生活使她突然决定冒一冒险。经过一番思考，她把一辈子积蓄下来的5000美元作为全部资本，创办了玫琳凯化妆品公司。为了支持母亲实现“狂热”的



理想，两个儿子也“跳往助之”，加入到母亲创办的公司中来，宁愿只拿250美元的月薪。

玫琳凯知道，这是背水一战，是在进行一次人生中的大冒险，弄不好，不仅自己一辈子辛辛苦苦的积蓄将血本无归，而且还可能葬送两个儿子的美好前程。

在创建公司后的第一次展销会上，她隆重推出了一系列功效奇特的护肤品，按照原来的想法，这次活动会引起轰动，一举成功。可是“人算不如天算”，整个展销会下来，她的公司只卖出去1.5美元的护肤品。意想不到的残酷失败，使她控制不住失声痛哭。

她经过认真分析，终于悟出了一点：在展销会上，她的公司从来没有主动请别人来订货，她没有向外发订单，而是希望女人们自己上门来买东西。难怪在展销会上落到如此的后果。商场就是战场，从来不相信眼泪，哭是不会哭出成功来的。

玫琳凯擦干眼泪，从第一次失败中站了起来，在重视生产管理的同时，加强了销售队伍的建设。

经过20年的苦心经营，玫琳凯化妆品公司由初创时的雇员9人发展到现在的5000多人；由一个家庭公司发展成一个国际性的公司，拥有一支20万人的推销队伍，年销售额超过3亿美元。

玫琳凯终于实现了自己的梦想。

故事中的玫琳凯，就是美国玫琳凯化妆品公司的董事长，在本该享受天伦之乐的大好时光里，她却偏偏选择在这个时候冒险，开创另一番事业，一波三折，最终成为一名大器晚成的化妆品行业的“皇后”。

女人想要梦想成真取得成功，必须要学会冒险！有的人害怕去冒险，她们总想躺在幸福的港湾里，风平浪静，无比留恋安逸和舒适，毕竟风险常常是失败的导火索，常常意味着放弃到手的一切，意味着要承担许多困难和压力。也许做人用不着挑战，四平八稳是最好的。可是如果这样，她们的生活还会不会进步？会不会就这样终老一生？

风险可能会导致女人失败，但如果能化险为夷，那么获得的回报将远远比不冒风险做事所取得的回报要高得多。鲁迅先生说过：世界上本没有路，走的人多了，也就成了路。敢于第一个吃螃蟹的人是多么难能可贵，要不然，世界上就不会有那么多伟人、著名科学家、企业家和诺贝尔奖获得者。女人要知道做任何事情、完成任何工作都不可能百分百的成功。即使在我们的日常生活中，也常常有风险，只是风险率低些罢了。

当然，女人不仅要冒险，而且这个冒险还必须理智！假如女人只是一味地冒险、失败、再冒险……就会像走进了一个死循环的迷宫，永远没有走出来的一天。只有运用理智，理性地分析和思考问题，才能从困境中走出来，才能脱颖而出，才能让梦想成真。

## ● 你可以败给男人，但不能输给自己

前一阵子，刚和自己的一个好友见面聊了很久，好友的变化很大，她的面容憔悴不堪，神情也是紧张不安。深聊之后，才知道，原来是因为她发现自己的丈夫有了外遇，所以，在这场婚变中，她才变得如此的不堪……

听着她的叙述，我不禁觉得有些悲哀。这个曾经多么意气风发的女

人，曾经多么自信满满的女人，曾经让多少男人拜倒在她的石榴裙下的女人，如今，不是输给了别人，却恰恰输给了男人！

这次见到她时，我不得不说，她不但输给了男人，还输给了岁月，输给了自己。岁月在她的脸上留下了明显的痕迹，年轻时候的光彩与靓丽，都被时间带走了，如今，她只剩下了下垂的眼袋和暗沉的肌肤。她反复地告诉我，她丈夫与外遇的那个情人之间，一定没有真感情。因为那个女人不是她丈夫喜欢的类型，她丈夫喜欢的是像她年轻时那样漂亮的女人，那种娇小玲珑的类型。还跟我说，其实如果她丈夫和她离婚了，也不会去和那个情人结婚，一定会找一个更年轻漂亮的。最后，她还说，她约了那个情人见面了，见面之后，心里舒坦了很多，因为那个女人并不漂亮，甚至没有现在的她漂亮！

听了她的话，我的心里慢慢觉得悲哀起来，我不知道应该用什么话语来安慰她，也不知道该对她的未来做出什么建议。应该说，在内心深处，我在为我的女友悲哀，也为同类的女人悲哀。美丽的容颜，妖娆的身姿，早晚会逝去。这个千古不变的道理，人人都知道，可为何不是人人都参得透？尤其是女人。其实，应该说，我的女友并不是败给了男人，而是输给了她自己，她太看重过于外在的表面，而忽视了一个女人最应该注重的内心；她太在乎男人对她的感受，而忘记了自己的存在，忘记了自己的价值；她太把自己放在卑微的后头，太把自己作为男人的附属品，而没有注重对自己的锤炼，没有注重对自己的充实……直到最后，失去了自我。输给了自己的人，还能赢得了谁呢？也就最终失去了自己的男人，这是一种必然。

女人，可以在事业上甚至可以在其他的任何方面都输给男人，甚至也可以输给其他的任何女人，但是，女人最不能输给自己。一个连自己都赢不了的女人，最终，将失去所有！

不能输给自己，就是说，不要忘记了自己的美丽与价值！不同的阶段，你都在成长，你都有你独特的魅力！不要总是沉浸在对过去辉煌的回忆中，那样，你就输给了自己的年龄！10岁的你可能拥有天真烂漫无邪单纯之美，20岁的你则如花朵绽放初染尘世之美，30岁的你应该拥有内敛温情含蓄风情之美，40岁的你则具有韵味沉淀气定神闲之美，50岁的你可以收获淡雅脱俗与世无争之美，六七十岁的你还可以重拾返老还童越活越年轻之美……如果你只是沉浸在其中的一个阶段，不跟随自己的年龄，不断地修炼自己，最终你将会输给自己，也输给了命运，你的美将永远只停留于一个阶段，任由这个阶段的美丽腐朽、发霉……那时，你也就彻彻底底地输掉了！

不能输给自己，就是说，不要放弃自己，不要全盘否定自己，而是要善待自己，要尽力挖掘自己最宝贵的一面！你也许没有美丽的容颜，但你可以有丰富的才情；你也许没有妖娆的身姿，但你可以有独特的气质；你可以没有持久的青春，但你可以有永久的自信。在这个时候，你的自信是可以倾国倾城的，别人的美丽，将与你无关，别人的背叛，也将与你无关，因为你心中自有判断，自有定力，你不会输给任何人。

有位妈妈讲了她的儿子给她上的一节课，也许，我们能够从这个3岁孩子的身上学到点什么。这位母亲有天故意逗儿子说：“宝宝，爸爸欺负妈妈了，妈妈哭了。”说完这位妈妈还故意用两手擦眼睛，正当她满以为儿子会过来叫她别哭时，没想到的是，仅仅才3岁的儿子却认真地跟她说：

“妈妈，你要自己勇敢才行。”

看！这就是3岁的孩子给我们的最经典的句子和人生箴言了！面对失败、面对困境，女人可以输给任何人，但是，绝对不可以输给自己！输给自己，就是输给了全世界！因为，你就是你的世界！

可能，有的人会说我“站着说话不腰疼”，也许，真正等我面临困难的时候，话就不会说得这么轻巧了。可是，我始终认为，作为一个女人，面对挫折时，最重要的一点是，要正视自己，不要逃避自己，否则，就是输给了自己，在战役还没有打响的时候，就全盘输掉了……人的一生本来就是难免不了这样那样的挫折，面对挫折唯一有效的办法就是不断完善提高自己，只有自己阳光了、灿烂了，才会让身边的人永远留在你的身边，因为阳光灿烂是大多数人都向往的。

所以，还是想说，女人，千万别输给了自己！将目光放远一点，将心放宽一点，将未来打算得充足一点……

## ● 根据方位的变化调整你的方向

随着形势的变化，女人奋斗的方位——目标也会改变。当你的目标已经发生改变，即使一点点，你也应该重新审视你目前的行为。为了配合日后你所期望的结果，你应该对你的人生方向做出必要的调整。否则，你不合时宜的行为必定会对你的将来产生坏的影响。所以，凡事都应考虑其对未来的影响，才不会使你犯一些不该犯的错误。

其实，生活中唯一不变的就是改变，女人也要灵活多变，调整方向、放下重负，才能够轻松前进，实现自己人生的目标。这是一种弹性的生存

方式，是一种生活的艺术。

著名时装设计师张天爱，在她的一生中，就几次调整了自己的人生方向。

张天爱从4岁就开始学芭蕾。9岁那年，英国皇家芭蕾舞学院招考，她从全球5000个报考儿童中脱颖而出，成为十位入选者之一，也成为第一个进入这个芭蕾殿堂的亚洲女孩。由于她成绩优异，舞蹈才能出众，两次获得英国皇家舞蹈学校舞蹈编排比赛的第一名。

1980年，年仅19岁的张天爱以客座艺术家的身份回到香港，并第一次以模特儿身份参加香港贸易发展局的时装表演。

1981年的“港姐”选举总决赛，按照惯例要在公布结果前安排一场20分钟左右的大型歌舞，可那时候女主角却突然生病住院，张天爱被临时换上场。当天晚上的演出群星闪烁，张天爱凭着出色的舞艺征服了全场。从那之后，很多片商就找她拍电影，有很多杂志来找她拍封面，还有记者来找她做专访。此后的张天爱接拍了10部电影，后来又先后签下了23部戏的合约，创下逾50次出任封面女郎的纪录。在电影里她演的大多是主角，但拍来拍去却都是一样的女孩子，没有任何发挥的余地，于是张天爱“逃”了。

在1983年，见识了香港娱乐圈的一切美丽与荒唐之后，率性的她竟悄悄地从演艺圈全身而退了。张天爱知道，所谓娱乐圈的浮华生活并不是自己所向往的，并不属于自己。张天爱学会了更深层次的思考，体验一直是她所追求的，只有体验不同的东西，才能知道事物的多种可能。

张天爱感觉到芭蕾、演戏都不能最大限度地释放自己，她把目标又锁定为“世界时装设计大师”，创立了自己的时装公司和品牌。可以说从这个时候起，张天爱有了自己明确的新的梦想：做属于中国人自己的服装品牌。张天爱为

自己树立的这个梦想，执著地努力着，并为这个梦想积累知识，积极前进。

此后，张天爱又创立了个人的高级女装系列及多款成衣品牌，当中包括男士服装系列。她为世界各地超过100家不同的国际公司设计制服，并在美国、英国、法国、意大利、德国、巴西、中国及多个东南亚国家开设批发及零售服装专卖店。她的个人时装设计更收藏于伦敦、挪威、香港及中国的著名艺术馆与博物馆。

张天爱随着阅历的增长和心灵的升华多次调整了人生的方向，直到她最终找到了最适合自己的道路和自己最喜欢的生活方式。而且，在历史的长河中，一些伟人曾经适时地调整了自己的人生方向，结果取得了更大的成就。

鲁迅曾经想做个悬壶济世的医生，为此东渡日本学习西医，人生规划十分明确，可是，一部电影中的几个镜头却让他的精神受到了极大的刺激，从此弃医从文。而正因为如此，鲁迅拿起他的笔进行抗争，他的作品鼓舞了一代又一代人，他被誉为伟大的文学家、思想家、革命家。

张天爱、鲁迅等人的经历给我们每位女性一个启示：自己想要的生活不是一成不变的，以前的细致规划也未必在当下受用。女人，要理解变化，学会适应变化！

生活就像在大洋上航行的轮船，我们经常置身于海浪和海风之中，随时会被它们吹得偏离航道。事情永远不会百分之百像我们预计的那样，航行途中，不要感到不安，经常看看你手中的地图，找到你目前的方位，检查一下自己是否还在向着正确的方向前进，然后，做必要的调整。适时调整自己的人生方向，在面对这个日新月异的世界时，我们才能进退自如，如鱼得水，最终实现自己的目标，完成自己的梦想。



## Chapter2

# 外表出位——轻松搞定外貌协会

经常听到一些人开玩笑，说自己是“外貌协会”的，意思是对人对己的形象要求很高，甚至会以外形好坏作为交朋友的门槛。也许你会对这种“以貌取人”的行为表示不屑，但它的确是真实存在的，也许你的老板、你的同事、你的客户，他们都是“外貌协会”的秘密会员！

对女人来说，形象就是你的品牌。精心打造自己的服饰、举止、气质，在外表上博彩出位，搞定外貌协会，会让人感觉你很聪明，知道你在你所在的行业会做得很好，从而愿意委以重任，让你有施展自身能力的空间。

## ● 天生的叫漂亮，后天的才是美丽

外在的形体之美是女人的包装，“形象”是一个人外表与内在结合而留下的印象，无声而准确地传递着你的信息。英国女王曾在给威尔士王子的信中写道：“穿着显示人的外表，人们在判定人的心态，以及对这个人的观感时，通常都凭他的外表，而且常常这样判定，因为外表是看得见的，而其他则看不见，基于这一点，穿着特别重要……”

英国女王的话并非言过其实，每个人都是通过外在形象来展示自己的特点的，你的衣着、言谈和举止会告诉别人你是个什么样的人，即使别人以前对你并不了解。

如果你穿着保守，服饰古板传统，没有一点新意，别人怎么可能很快知道你是一个具有创造力的人呢？如果你言谈吞吐，眼神飘忽不定，别人就会更多地把你当作一个缺乏自信的人。所以你的眼神、你的说话方式、你的举止就是你最基本的信息，其他人正是通过这些信息知道你是什么样的人，或者判断你将来会成为什么样的人。一个成功的形象会让别人更多地了解你，也会令你在任何场合都会更加神采奕奕、信心非凡。

一个女人外表的改变，总是能给人脱胎换骨的感觉，不但能影响自己的情绪状态，与自身气质相配的外形还能影响其他人的看法。

怡静是一家广告公司的老总，在35岁以前她面对需要唇枪舌剑激烈辩论的对手时，总显得底气不足、缺乏信心，一身单调的职业装以及一头冗长的头发，让她在谈判的关键时刻倍感压抑。之后一个偶然机会，她接受了形象设计公司的专业指导，在形象设计师的坚持下，怡静剪掉了留存多

年的长发，换上了一身庄重并富有朝气的高档套装。从此以后，她总能以优雅干练、精神饱满的面貌出现，并自信地保持自己的立场，游刃有余地坚守底线，而对手只能屈服在这个焕然一新、生机勃勃的女人面前。

有句话说，想成什么人，先学什么样。怡静的改变，首先在于形象上的彻底革命。作为一个企业的领导人，她的外在形象过于大众化，抑止了她更高标准的追求以及降低了她企业领导人形象的权威度，这不但影响了她的自信，而且还影响了谈判对手对她的能力评估。一个外表看起来就很随意、很没自信的女人，如何能博得别人的信任呢？

所以，怡静首先是从形象上做了改变，使她的形象和她的能力、地位相符合，给人一种爽快、能干的感觉，在谈判的时候，这种形象所透露出来的气质会给对方形成良好的印象，从而在工作上成为一个有利的因素。

美丽也是一种气场，任何美丽的事物都能带给人愉悦的感觉。女人也是这样，当一个美丽、优雅并且举手投足间都流露出一种高贵气质的女人站在别人面前时，在她的周围就形成了一个美丽的气场，任何靠近她的人都能感受到这种美的浸润。

一个女人的美在于“秀外慧中”，虽然说现在由于人们的心越来越浮躁，对美的要求也越来越倾向于外表，而淡漠了内心。但是若没有“秀外”，即使有“慧中”，也是难以被别人认可的。一个人的外在形象之美，是传达给别人最直观的印象，我们对人的认识，也是由外达内的，可见，一个美丽的外在形象是多么的重要。

美丽并不因为年龄的不同而有所差别，只是不同年龄的女人，美丽的外在表现有所不同而已。20来岁的女人，青春就是最好的旗帜，逼人的青

春活力想遮掩都做不到，她们如同怒放的鲜花，在适宜的时节，绽放着美丽的花朵；30来岁的女人告别了花季，少女的任性已经被现实磨砺得消蚀了色彩，调皮的嬉闹已悄悄地沉淀为举手投足的优雅，容貌、气质、智慧在30岁女人身上集合，快乐地熟透着从此变得更加精致和细腻，衍生出一种前所未有的成熟的女人味；40来岁的女人，经过岁月的洗礼，一面追忆似水流年的影子，一面又庆幸自己终于步入了成熟，于平淡无奈中生出奋争与渴望，决心做一个内外兼修心平气和的知足女人。这是一个时代的终结，但也是另一个新的时代的开始。甚至一位74岁的老太太，要去朋友家吃饭，出门前她穿上她选了好久才决定的一件白色的大衣，然后拿起三种颜色的丝巾让她的儿媳妇帮她选择。在她们心中，美丽是和自己的年龄无关的。

漂亮是天生的，而美丽却是后天塑造的。漂亮的外在形象无疑是美丽的，但是美丽的外在形象，却不一定依靠漂亮。即便你的父母给你一张漂亮的脸蛋，也不能让你一生永远漂亮，不能保证你会美丽。美丽是漂亮的升华，它更有内涵。它强调的是由内而外的感觉，不仅仅是五官身材，而是一个整体的形象，是一个人由内而外散发的气质与魅力。上天赐给一个什么样的容貌我们无法决定，但即使没有漂亮的脸蛋，却仍然能够拥有美丽。美丽，靠的是一种后天的努力。

美女的形象是自己树立起来的，如果你坚信自己是个美丽的女人，而且坚持打理自己，你也会因此而得到自信。并且也会逐渐在别人的心目中确定一个形象——美丽的形象。

## ● 装饰方式，没有最美，只有最适合

饰品是女人一生中最好的朋友，不管你在哪个年龄段，佩戴适当的饰品能对你的外部形象和气质起到画龙点睛的作用。不论你穿着何种款式的服装，抑或是任何材质的服饰，都需要适合的配饰来点缀你不一样的个人魅力。装饰方式，没有最美，只有最适合。无论你选择的是高档昂贵的饰品还是选择物美价廉的饰品，你都必须选择适合自己的风格。

### 1. 匀称型身材

此类身材的女性应选择耀眼的饰品，引人注目的珠宝，这样的你一定会吸引大家的眼球。你可以选择具有动感的大而粗的项链挂在锁骨处，以及可以体现脸部骨干的枝型吊灯式耳环。但切忌佩戴过大的长项链，或者缠绕成卷的妖艳项链。

### 2. 娇小可爱型身材

身材娇小可爱的女孩可以利用饰品弥补你身材上的不足。精美的饰品必须有精致的比例，这样才不至于掩盖了原本矮小的身材。可以戴上令人感觉优雅的柳钉耳环，修长的手镯式腕表以及缠绕在脖子上的精致的项链。为了弥补小巧的身材带来的不足，不要一次戴上整套珠宝首饰，其实挑选其中一两件精美的进行搭配会更好。

### 3. 高挑型身材

高挑型的女性可以选择简单却不乏味的饰品，简洁而富有动感的饰品更能凸显你的身材。佩戴一些有摆动感的项链，可以让您的身材看起来更加轻盈柔软。但是绝不能佩戴尺寸过大的饰品，如果你喜欢将头发盘起

来，以你的高度正好可以更加完美地展示你的饰品，让你更有魅力。

#### 4. 矮胖甜美型身材

身材略为粗矮的女孩可以尝试下中性风格的搭配，这样会给人一种硬朗干练的印象。粗短和方型并且带纹路的饰品，比如模铸的金属饰品，这样可以增加让你身型看上去修长一些。而盔甲形状的护腕可以遮盖稍许甜美的一面，让你的气质中和起来。不要去尝试任何长绳索的配饰，这会更加凸显出你身材上的不足。

#### 5. 骨架粗大型身材

骨架宽大的女孩可以佩戴圆形的饰品，这样会让你看起来更温和。任何棱角分明的饰品将让你的脸型看起来很宽。你可以戴上给人感觉比较粗犷的手镯，虽然饰品的线条看上去比较粗犷，但那是更加精准的宽度将更好地平衡你的身型感。不要佩戴任何遮住关节的戒指，那样的指环会让你的手指看起来很短小，窄而细的戒指是最好的选择。

装饰是为了突出特质，我们还可根据自己的性格、气质来选择适合的装饰。比如说一个优雅的女人，她面部柔和、身材圆润有着优雅的面容，温柔的眼睛，极具女人味。那么她装饰的重点就是要突出这种特征，就要选择精致、优雅、有曲线感的装饰方式。

前卫少年型的女士，有着帅气、干练的性格特征，因此适合她们的装饰方式，就要选择能突出她们帅气、中性、直线、年轻的个性。

有一类女人，她们给人以华丽、夸张的戏剧性氛围，脸部轮廓分明、身材高大、性格外向、坦然自信，因此在装饰上就要注重夸张、存在、直线、醒目、高个等因素。

对于前卫型的女士，在装饰上就要注重个性、立体、时尚、骨感、小孩化、小巧等因素。

对于浪漫型的女士，在装饰上就要注重妩媚、曲线、大气、女人味浓、成熟有华丽感等因素。

对于少女型的女士，她们大都面部线条柔和、身材适中、甜美的面容、可爱的身材，比自己实际年龄年轻。因此在装饰上就要注重可爱、曲线、纯真、年轻等因素。

古典型女士，她们往往五官端正，面容高贵，有一种都市成熟女性的味道，在装饰上就要注重直线、高贵、端正、精致等因素。

自然型女士，她们大多直线感强、偏高、潇洒、有运动感，在装饰上要注重随意而潇洒，不太过女性化，简洁不太正式等因素。

总之，并不是流行的就是美丽的，只有适合自己的才是最美的。想成为一个“不锈”的女人是所有女人心底最渴望的秘密。其实“不锈”并非想象的那么难，只要你能把握自己的特点，选择适合自己的装饰方式，突出自己的气质，那么自然能够吸引众人的目光。

## ● 挑选衣服，不买贵的，只买对的

有一句话：“时装是女人最华丽的外衣，肉体是女人最热爱的内衣，气质是女人最昂贵的品牌。”其实，时装是女人最直接的心情语言。林林总总的服饰，穿出的是女人的千般心态、万种风情。

说起女人穿衣，女人在衣服面前总喜欢干那些乐此不疲重复的事，每天早晨打开衣橱，面对各种款式、面料、颜色齐全的服装，仍然发愁



穿什么衣服出门。自己的体型、性格、出席的场合，这些都是颇费脑细胞的事。

女人穿衣就像感冒发烧，这也不适，那也不宜，真让人有点犯迷糊。这个世界上男人可以有许多嗜好，抽烟、喝酒、看球赛，而女人的爱好似乎除了美容，就只剩下穿衣了。女人好像天生就是为衣服活着的，她们对待时装的态度每每令大老爷们儿跌破眼镜，女人在自己珍爱的时装面前既可以豪迈地一掷千金，也可以一转身回到家为这件昂贵的衣服去忍受一星期的方便面。

在我看来，穿多贵的衣服，多名牌的衣服不是关键，关键是这件衣服适合你的身材和风格，能穿出自己的独特特点，适合总是最美的。

穿得适合，有独到的品位，即使不是脸蛋长得最漂亮的，可看上去赏心悦目。不追求新潮的品牌、样式、质地，却能匠心独运地穿出个人品位，能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。这才是真正的目的，自己穿衣服不是在做时装秀，重点是让服装来衬托自己的魅力。

一个没有适合自己衣服或不会买适合自己的漂亮衣服的女人真是挺悲哀的，至于什么样的衣服叫漂亮自然是见仁见智，但是至少你穿衣服要半数以上的人看上去觉得漂亮，适合你才算成功。

因此，在买衣服前，首先应该了解自己的身材。自己该穿多大码的，什么样式可以遮住自己的缺陷。如胸部较小的，适合选胸前有较多装饰的；手臂粗的，适合选有袖子的；腰腹上赘肉多的，适合选韩式下摆的……

其次是了解肤色。不同的肤色，会有更适合的颜色和禁忌的颜色。

如肤色较白的人，适合的颜色比较多，但不适合穿冷色调，那只会使人看起来苍白；皮肤黝黑的人，适合选择浅色的衣服，如湖蓝、粉色、浅灰等。一定要避免雪白的颜色；皮肤偏黄的人，最忌讳穿黄色、墨绿色、深紫色、紫红色，它们会把皮肤显得更黄，而浅色柔和的色调则较为适合。

再来就是质地。质地轻柔的衣服比较适合那些身材好的人，它们可以很好地把形体展现出来。但如果想要遮掩住某个地方的瑕疵，则要采用较硬的质地。质地也能显示一个人的性格，如柔软的面料能展示温柔的一面，较硬的面料能塑造坚强的一面，麻质能给人天然的感觉，皮革能增加野性。当然如果是过敏体质的人，就要注意面料里是否有让自己过敏的因素了。

最后当然是价格。如果要买的这件衣服是作为以后的常备款，价格高一点也无妨，毕竟价格高一点的通常在质量和耐久性上要好多。不过如果只是当季的流行款，不妨买点便宜货，即使不穿了也不心疼。事实证明，一些大品牌的服装确实对有瑕疵的身材具有极好的包装效果。当然现在各种服装元素的流行，特别是韩式服装的流行，使不少便宜的衣服也具有较好的隐藏效果。

一个人不能妄谈拥有自己的一套美学，但应该有自己的审美倾向。而要做到这一点，就不能被千变万化的潮流和品牌所左右，而应该在自己所欣赏的审美基调中，加入当时的时尚元素，融合成个人品位。比如，如果你只喜欢裙子的淑女感，也不必排斥宽腿长裤、九分裤等同样能传递出优雅感觉的裤装。融合了个人的气质、涵养、风格的穿着会体现出个性，而

个性是最高境界的穿衣之道。

当你站在一排排服装货架前面时，不要不知所措，坚持“不买贵的，只选对的”的理性消费理念，你会穿出自己独特的美丽。

## ● 追赶潮流不如树立风格

女人爱美，爱打扮自己，爱追赶潮流。每到换季的当口，各大时装屋纷纷应时而动，还未等得及清理完上一季的旧衣裳，便兴冲冲地挂出“新款到货”的标签。在射灯的打照下，那些新衣裳仿佛在高调地宣称：“错过我，即错过了最新的潮流。”非常佩服发明“潮流”一词的人，又不是暗礁顽石，仅凭女人的一尊肉身，真的无法在汹涌的大潮中岿然不动。于是“潮流”成了女人另一个“生理周期”，叫大家季复一季为衣狂。

电脑技术的发展可以让“深蓝”战胜棋王，却依旧无法为时尚“算命”。当然在这个浮华的产业背后，每个买家在挑选新品的时候，都捧着厚厚一叠数据与分析表格，用看似“科学”的方式来把握“潮流”，对女人来说，捧着时尚杂志来了解每一季节的时尚风向，已经是一种必需。

然而，一旦身边每个人都恪守每一季的潮流来穿着，那潮流本身便已死去。某一著名服装设计师痛心疾首地说：“现在人们的穿着方式真是糟糕透了。每个人都看起来相差无几，每个人穿得都很中庸。”这便是过分依赖潮流的后果。

对一个女人来说，想把每季的潮流元素统统穿在身上，是件多么滑稽的事。有的人选择将自己安全地塞进套装中，以获得主流社会的身份认同；有的人选择奢华浪漫的时装，以张扬财富与地位；有的人穿着昂贵的

极简主义时装，以同“肤浅”的暴发户严格区分开来；有的人喜好街头风格，展示了各自的价值观与生活形态。

潮流就是这样一种东西，你必须知道，却不要直接模仿。试想一下，当主流媒体都在强调这个季节的最新潮流是蓝色的时候，你是否也跟风似的去购买多件蓝色的衣服？若真那样，恐怕上街后会感到大家都在穿“校服”的感觉吧！

所以，一个美丽的女人，她了解潮流，却不一定跟随潮流。她懂得“时装可以花钱买，但风格的形成只能靠自己。”追赶潮流，不如树立风格。

“风格”其实是个虚无缥缈的东西，就像做人要有个性一样，穿衣也必须要有自己鲜明的特色。不是任何一件衣服都得当全部女人穿的。所以，不管你的气质是如何的高贵，不管你的外表如何的美丽，假使你没有找到呈现自己风格的诀窍，那么，你就不能真正揭示最瑰丽的你。可以说，风格是服装造型中最艰苦的也是最紧张的一个环节了。不少女人就是由于对这个环节缺少熟悉，因此不能给自己进行明确的形象定位。

风格不是“时髦”。人人都可以“很时髦”，你只要随大流，看现在流行什么买什么就行了。风格却是很个性化的。没有什么大流可以追随。风格也没有固定的条条框框。而且不分季节。风格是由内而外散发出来的一种气质。如果说风格有什么绝对的要素，那就是，它每时每刻都要求你为自己负责。你必须发自内心地对自己本来的样子自信，然后你在向外界展示自己的时候，才能游刃有余，从容不迫。你向世界呈现了什么形象，这一点很重要。这个形象跟你的自我感觉存在某种内在的关系。你每穿一件衣服，都是在说明你的某些个性，你的某种身份认同。你用你的着装风

格告诉世界，你是谁，你的着装风格至少告诉世界，你穿那件衣服的那一天希望自己是誰。风格为你提供了这种机会。它敞开了大门，给你机会，让你展示自己的某个侧面，它是一目了然的，是别人模仿不来的。

流行大师薇薇恩·韦斯特伍德说：“人人都在尽可能地多买衣服，不停地翻行头。但是如果能够稍微喘息一下，什么都不买，就可以静下心来思考自己真正需要的是什么，真正喜欢的是什么。”既然女人已经摆脱了从属于男人的时代，也一定可以摆脱从属于潮流的时代。

具有独特的着装风格的伟大偶像，都成功地散发出了这种惹人迷恋的神秘气质。她们是第一个穿着特别的衣服、戴着特别的配饰走到台前，余下的人们纷纷纳闷：“这些东西她是从哪儿弄来的？”独具风格的偶像从不追随领袖，她们从不墨守成规。

潮起潮落，你还在追赶潮流吗？其实潮流这种东西不是一件大衣、一款发型，潮流是一种生活态度。做真实的自己，秀出自己的风格，追赶潮流，不如引领潮流。

## ● 粉底堆砌不出迷人的气质

我们经常会看到这样的说法，化妆的女人是积极的，会化妆的女人是聪慧的。懂得化妆并不是什么不好的事情，它可以在一定程度上提升你的外在魅力，但是，化妆也是有技巧的，你不能仅仅以自己的喜好和情绪化你的妆容，还需要懂得在什么样的场合有什么样的需求时化什么样的妆。

过于浓艳的女人，大多是粗俗或最不受欢迎的女人。化妆与画画有些相似，一幅好的绘画作品不仅需要好的颜料以及画布，更需要创作者有很

好的创意和表达技巧。同样，完美的妆容不仅需要质量较好的化妆品、健康的肌肤，也需要你具有良好的审美眼光。

化妆最难的不是技巧，而是审美眼光。就算你能任意描画出各式各样非常精美的眉毛，能匀抹出具有专业技巧的眼影，但如果你的审美有问题，整体妆容也会显得粗俗，既不美，也谈不上有品位。

而培养审美鉴赏能力，是一件漫长的和不容易做到的事情，一方面需要不断地加强文化修养，另一方面可以通过影视、书报、杂志等，留心和琢磨优美人士的各色得体的妆容，积累多了，在妆容方面的审美能力多会大大提高。

可见，化妆这一基本能从外在提高魅力的武器，也需要个人审美和文化修养的不断加强，否则，化妆也只能起到相反的效果。进一步说，会化妆的女人不一定是最有魅力的女人，女人的魅力来自于她的气质。女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴含如诗的美丽气质！

女人的气质犹如花之魂、水之韵、松之魄，无影无形，很难用言语形容。诗人徐志摩曾被一日本女人的温柔气质所感动，写下了“最是那一低头的温柔，像一朵水莲不胜凉风的娇羞……”这“一低头的温柔”不但令伟大的诗人倾倒不已，更穿透时光，至今仍令人深深陶醉！

粉底堆砌不出迷人的气质。那么，如何做一个气质女人呢？

### 1. 要学会充满自信

在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人不再是女人的主宰，女人也早已不是男人的附庸。女人学

会自我拯救和自我完善永远是最重要的。渴盼男人赐予你幸福永远是被动而不安全的。

## 2. 要学会高贵

女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里的高贵是指心态上的高贵。

男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。生活中男人可以是女人的护花使者，但女人本身要给男人提供一种信心——这种信心就是让男人放心，而且乐意为你托付爱。

小仲马的《茶花女》中的主子爱上女仆，只因为身为女仆的那个女人气质高贵而又有十足的女人味。这种女人往往会给男人生活信心和勇气，因为她们生命里潜存着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人性魅力。

现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

## 3. 要善意通达

这里所说的善意不外乎指女人的温柔。但在这里把温柔改为善意更好。男人当然喜欢女人的温柔，因为女人的温柔能给男人的心灵取暖。然而，温柔有时候似乎又是一种没有原则的爱。一个女人对一个不值得托付温柔的男人付出爱，从某种程度上说是成全了男人的罪恶。

聪明乐观的女人往往能尝试着让自己的心灵变得通达起来，让爱在一种平淡中走向坚固和永恒。

## 4. 做事有主见

心理学家分析认为，女人往往感情胜过理智，对待友情、事业、婚姻

亦如是，这是阻碍女人发展的致命弱点。

一个女人要想完全做到以上几点，看来不是一件容易的事。但是，只要做到了其中一点，在男人眼里，你也不失为一个气质女人。然而，浓妆艳抹，粉底堆砌跟以上任何一点比起来只能相形见绌，显得没有丝毫说服力。

旅美台湾作家曹又方在她的《做个智慧女人》一书里反复阐述的观点，其实也是她身体力行的生命准则：“女人可以不美丽，但不能不智慧。”“唯有智慧能重赋美丽，唯有智慧能使美丽长驻，唯有智慧能使美丽有质的内涵。”

曹又方所说的智慧其实是一种生活态度，是一个人格完善、内心充满力量的主动选择。懂得自己的特质，明白自己的所求，去做最适合自己的事情，不辜负上苍赐予的多姿多彩的生命。

试想，一个缺乏自我或自我被无限放大的女人，一个整天只知道浓妆艳抹，靠粉底来衬托美丽，没有审美，没有追求的女人，又如何能享受生命所馈赠的妆容和美丽？

有气质的女人心态平和处变不惊，总是保持一颗快乐的平常心，凡事都有头绪，对生活始终心怀热爱，并总有办法将日子过得韵味十足、有滋有味。姿色，便也常常成为她们的一种背景而已。

“气质”是女人一件永恒的化妆品！塑造自身独特的气质，你才能在熙熙攘攘的人群中，卓然挺立。

## ● 骨感并不适合每个女人

在传统的文化中，女人是美的。只不过这种美有时候有几分病态。



“楚王好细腰，宫中多饿死。”女人美不美，女人说了不算，得由男人说了算。于是，中国历史上关于美人的定义，就随着统治者不同的审美趣味而不停地变化。“环肥燕瘦”就是典型，小蛮腰不堪一握的赵飞燕与丰硕健美的杨玉环，是两种极致，由此带来的是整个国家女人的模仿。学学杨玉环倒不错，多吃少动就行了，学那赵飞燕，可就遭了大罪。忍饥挨饿不说，最后弄个厌食症，连小命都不保了。

而现在，女人的美丽却多被媒体影响着，当格温妮丝·帕尔特洛以“皮包骨”的形象出席奥斯卡颁奖典礼之后，其“骨感”的形象风靡了整个世界，甚至衍生了一句相当流行的广告语：“想当女主角吗？快去减肥吧！”；流行乐队“辣妹”成员维多利亚·碧咸自从出道以来，就一直凭着曲线玲珑的“骨感”身材和优雅的体态获得赞扬；国家艺术体操队的姑娘们修长的身材，骨感的体形，更是让无数女人惊羡不已。

现在，骨感美女成了最骄傲的宠儿，像张曼玉和丁贝莉，两人都是纤瘦骨感的身材，双腿修长，看上去舒服、干练、冷艳、有线条感、穿衣服好看、比较容易出气质，同时也有小鸟依人般的感觉。像海盗妹妹凯拉奈特利，她细弱的身躯，不知道激发了多少男人强烈的保护欲望……

就因为如此，很多女人四处搜寻减肥的秘方，每天称体重、量腰围，愁眉不展。俗话说，女为悦己者容，而现在，可以改写成女为悦己者“骨”了。

在“骨感美”的蛊惑下，满世界的女人们都嚷着要减肥，当然其中也不乏体重不足百斤的女子。那些看来已经瘦到极限的体型，是否真的能将减肥工程深化到骨头里，这就不得而知了。但是骨感却并不适合所有人，

追求“骨感”也不能盲目，有数据显示，上海因盲目减肥节食而致少女神经性厌食症的患者比去年同期增加了2倍，因此，在保证健康的前提下追求骨感”才是美的基础。国家艺术体操队教练尚迎秋说：“只要能重视合理饮食和营养，一样能在保持身材的同时保持身体健康，健康的骨感美不只属于艺术体操的姑娘们，也属于所有的爱美女性，但要有足够的毅力，要为此付出比常人更多的艰辛。”

追寻骨感美本无可厚非，但是却应该建立在健康生活的基础上，有一个男人说：“我老婆是属于喝水也长肉的胖美人，香喷喷的大米饭她已戒N年了，除了不断尝试各种减肥小偏方外，家里阳台更是放满了各种从电视直销节目中订购回来的减肥仪器。前一段，她从台湾的娱乐节目看到艺人的吞食蛔虫卵经验，立即发动闺蜜帮她四处找蛔虫卵……其实我老婆并不是很胖，我真觉得她没必要这么折腾自己。”

这些女人为追求所谓的“骨感”美，不惜用健康换取身材的“苗条”，虽然她们的身材是变得苗条了，可是人也变得面黄肌瘦、弱不禁风，真可谓“病如西子胜三分”。

然而，看球多了不代表自己就能上场，狂热瘦身也不一定能换来漂亮。有记者在北京、上海两地街头进行随机采访，大多数被访女性都表达这样一种观点：不喜欢骨感的女人。一名结了婚的受访者甚至说：“我希望老婆丰满点，这样拥抱的时候会更温暖”如此看来，女性本身似乎比男性更喜欢骨感。但事实如此么？

数据表明，美国18~35岁的女性中，93%的女性认为自己不可能拥有T台明星那样的骨感身材，她们心目中的健康美是这样的：胸部更坚挺，臀

部更圆翘。腹部最好没有赘肉，即使有也不能比胸部更突出。问到T台明星对于她们瘦身行为的影响，一个女学生这样说：“T台明星？她们是流行的宠儿和偶像，但她们不是学习的榜样。”

这些数据告诉我们，即使在女性中也有相当多的人并不喜欢骨感的身材。媒体通常的宣传，把女人发胖后的世界描绘得极其悲惨，并且想方设法说明发胖影响你的健康、工作、生活甚至情感世界。在狂热的瘦身的女性当中，40%认为自卑是她们瘦身的动力。香港学者分析，媒体宣传往往令人以为瘦身是改变人生的关键，那些自我价值比较低的人，极易接受并相信广告传递的讯息，以为“瘦了就会自信，有自信就会靓”，从而盲目追求瘦身骨感。其实，女明星之所以需要那么瘦，那是因为苛刻的上镜需要。

看到这里我们豁然开朗，生活中的男人女人对骨感原来并不十分感冒，真正喜欢骨感的，原来是媒体的流行文化！如果说骨感是动漫，夸张却流行，那么健康的形体美就是油画，高贵而持久。想想断臂的维纳斯，全世界都认可她的美丽，可她却一点都不骨感！

骨感并不适合每个女人，也不是身材好的唯一标准。漂亮需要身材凹凸有致，漂亮需要身型丰满健康，因此，还在为减肥煞费心机的姐妹们，但在你准备付出巨大代价追求骨感之前，请先搞清楚这两个问题，都说骨感美，骨感真的美么？为了骨感而牺牲健康，值得么？

## ● 优雅不是年龄的特权，是一种生活的状态

法国有句格言：“优雅是年龄的特权。”一个女人随着年龄的逐渐增大，看上去应该更优雅。装扮得体、气质优雅的年长女士常常引起年轻女

孩的无比艳羡，她们希望自己年老时也能如此出色。

首尔的街道上，就常有这样面容精致、衣着得体的老太太在街口摆小摊，脸上挂着恬淡的微笑。有个摆摊的老奶奶，头发盘得纹丝不乱，衣服一丝不苟，没有一点折痕。当别人夸她美丽时，她很优雅地致谢，并说：

“是的，我尽自己所能要活出最好的状态，我的皱纹是我的装饰。”女人漂亮与否在出生那一天就注定了，而优雅却可以通过后天的努力来达成。我非常喜欢一句话，“就算没有倾国倾城的美貌，也要有摧毁一座城的骄傲。”优雅与年龄无关，优雅是一种生活状态。

优雅的女人，她不一定有很多钱，但是一定有着富裕的精神生活；她不见得多漂亮，却一定是有气质的，能让走近她的人感受到一种温暖；她的话不一定多，却字字珠玑，句句到位；最重要的，她是有着大智慧的人，认得准自己的方向，找得准自己的定位。

生活是快节奏，每一天，我们都是忙碌的。超压力超负荷会累垮了我们的身体，让如花的容颜变得憔悴，渐渐失去了水分和光泽。此时，我们要强迫自己停下来，放慢脚步，仰望一下湛蓝晴朗的天空，飘浮的朵朵白云。看看路边盛开的小花，嫩绿的小草，抽出新枝条的柳树，欣赏一下沿途的风景。和孩子、爱人、父母一起散散步，爬爬山，喝喝茶，聊聊天。当我们放慢脚步，不再不停地追赶，就会发现我们原来丢失了很多美丽的风景。

女人要有一个自由的个人空间。可以和自己喜欢的朋友逛逛街，聚聚餐，一起走进大自然，去踏春，去郊游。也可以享受一个人的世界，安静地遐思，或倾听悠扬的、伤感的音乐，放飞心情，书写淡淡的文字。呼吸

自由的、新鲜的空气，让爱保有一种美。

优雅的女人，有一种由内到外的美，她是有修养的、有内涵的。读书能让人睿智、善思。爱读书、爱学习的女人，不仅知识渊博，才思敏捷，聪慧过人，还带着大自然的灵气，天使的玲珑、可人，成熟女子的妩媚、睿智，一举手一投足，都那么优雅、自然、美丽，闪烁着耀眼的光芒。

优雅的女人，是懂得生活的女人。每天把家收拾得一尘不染，家里飘着淡淡的花香。会为心爱的人做上一顿香喷喷的饭菜。但不会穿着沾满油烟味的围裙和他一起进餐。时常给他一个浪漫，在他生日时，送上一个特别的礼物，给他一个意外的惊喜。她会创造机会，格外珍惜和享受两个人的世界，一起散步、看电影、逛街，让两个人的平淡日子增添无限的乐趣，感情甜甜蜜蜜。

优雅的女人，是枝头怒放的花。她有个人魅力。不是人云亦云，她有个人独立的思考，自己的主见。她不会追在男人后面，听之任之。她会靠自己的双手和努力去拼搏一番事业，有自己的经济基础，在家里有一定的地位。她会和男人一起，撑起家里的这片天。女人千万不要做依附在男人身上的那条藤。缠绕得越紧，就会成为负赘被折断或连根拔掉。女人，不要做低到尘埃里的花，要做出在枝头怒放的花朵。

优雅的女人，是懂得“妆点”自己的女人。她不会浓妆艳抹，会化淡淡的妆，在合适的场合穿着合体的衣服，或简洁、大方，或明艳动人，或清新典雅，或时尚动感。她会选择设计独特巧妙的饰物妆点自己，轻柔的丝巾，精致的首饰，漂亮的包包，让那绚烂的色彩点缀女人的生活，让她们更加的风情万种、亮丽、青春。

其实，并不是所有的女人都富有的，她们可能做着辛苦的工作，拿着微薄的工资。还没有能力买那些漂亮的包包，昂贵的首饰，把自己打扮得光鲜照人。但她们依然是优雅的女人，她们穿着干净的衣服，乐观、坚强地生活。每天靠着自己的双手努力地创造着自己的生活。她们优雅地从一些富人们身边走过，也许，他们还没有我们过得快乐！

人生虽有那么多无奈，请还是从容优雅地对待生活吧！优雅的人会驾驭自己的人生走得更稳，走得更远。

## ● 女人的品位，是她骨子里的品质

如果说女人是美丽的白天鹅，那么优雅和品位就是她身上那洁白的一对翅膀。品位是一种生活情调，世上的女人有很多种，有的漂亮，有的妩媚，有的纯真，有的优雅，而所有的女人中，最让人欣赏的是一种有品位的女人。有品位的女人比普通的女人多了一份情趣，多了一份修养，多了一份精致。

品位和美貌是没有必然联系的，女人的品位，是她骨子里的品质。一个有品位的女人，也许她们并不美貌，但有味道。她们散发出来的翩翩风度，在不经意间悠然出现，悄然潜入你的视线，分别后有余音袅袅、回味无穷的感觉。

奥黛丽·赫本，更是一个永远不朽的品位女人。她代表着优雅，是上帝派来世俗人间的天使，是美貌与爱心兼得的精灵，是滑行飘逸的梦，是世界电影史上永恒纯真如一的洛神。她集清纯、高雅、美丽等诸多优良品质于一身，能把女皇的高贵和少女的淘气完美糅合在一起，就像一颗精美

切割的钻石一样闪闪发光。又像夜空里璀璨熠熠的星辰，是那么可望而遥不可及，她的光芒使明月也黯然失色，她所塑造的银幕形象至今依然没有哪一个人可以望其项背！因此她那明亮清澈的大眼睛以及清新脱俗的古典气质。一直被全球的无数影迷深情地眷恋着！

《罗马假日》让美国观众有幸最先欣赏到这位俏丽清纯、流光溢彩的新星，然后该片即刻在全球盛行上映。尤其是赫本的出彩表现可以说无可挑剔：那张调皮纯真的脸蛋、风情满溢的明眸和阳光而青春的笑容——那种柔媚的微笑包含着跳动的激情和不可言表的优雅脱俗；同时洋溢着无限活力的神态和轻柔娇美的行姿步态，更加令人倾倒不忘，时刻留存心底！

本身就出身贵族的赫本，她那时而混合着魅惑圆滑与高雅俏美，时而又像婴孩般的无邪烂漫和富足华贵的贵族气派的形象，不但夺得了全世界亿万男性的渴慕与着迷，也一样受到无数女性的尊崇和赏爱。即使向来因挑剔而著称的评论家们也不得不浑然不觉地被她迷倒。

然而品位并不是表演，赫本深信，不管在舞台或荧幕上，称职的演员都不要演戏，而要生活，根据角色的本来个性需求，做到真实自然，绝不应为了迎合制片商的旨意曲意造作，更不能摆弄情色。记得《罗马假日》的导演在筛选演员时，用来测试的一组戏是：公主身着柔细华美的睡袍，在一张大床上进行仰卧起坐运动。而奥黛丽·赫本十分柔弱，她用双臂迎向装饰美丽的天花板。接着，她还非常自然、淘气地做了一系列的特定情节，当她做这些动作时，有一架摄影机在偷偷地对着她拍摄，可她毫无察觉。测试结果，不管从现场还是从胶片上来说，赫本的表现效果都是最令人满意的。因此，她获胜而被选作公主角色的扮演者，且跟派拉蒙公司签

下合约，是导演的慧眼使赫本的命运发生了根本改变。

比利·怀德说：“奥黛丽·赫本展现的是不少消失远去的品格。”比如：高贵、优雅和礼仪。就是上帝都十分甘愿亲吻她的脸庞，她就是如此令人喜爱的人。奥黛丽·赫本就是这样一个无法取代的人，她是青春永存的。在她那个时代，奥黛丽·赫本是一个全新的超级典范，她缔造了一个新时代的经典。自从嘉宝以后还没有出现过这样级别的人物。导演见了都将按捺不住一次次为她大拍特写镜头，拍她淑魅的眼眸，拍她那诱人的甜美容颜，拍她优雅的姿态，拍她热烈浓郁的神情。她就是那种尽管你早已远离了影院，可她的一颦一笑总是每时每刻闪现在你眼前，深烙在你脑海里，令人无法忘怀的演员！

可以说品位是一种情操，有品位的女人对人平等，不亢不卑，她的脸上永远有一张亲切的笑脸，从不咄咄逼人，你能感觉到她的至情至性。有品位的女人，有着丰富的内涵，即使素面朝天，依然会显得高雅雍容，由内而外散发出一种淡淡的芬芳。

品位是对生活的一种精致追求，即使没有优越的经济条件，你照样也可以追求高品位的生活。莎士比亚说：“你可以尽你的财力所及买讲究的衣裳，但是不可以华丽争奇。要大方，而不庸俗，因为衣裳时常表示一个人的人品。”高级的品位不是指只买名牌的虚荣心，而是指能够挑选出在自己身上能体现出价值的商品。

不是生活状况决定品位，而是品位决定生活状况，这句话并不夸张。如果想过比现在更好的生活，那就从提升自己的品位开始吧。





### *Chapter3*

## 职场上位——聪明 工作不错位

工作与感情一样，你要选择对的、适合自己的那一个，才会像上了润滑剂一样运作得越来越圆融，否则，它外表再光鲜诱人，但不适合你，于你的身心都是负累。女性在职场上，一定要找准自己的定位，聪明工作，才能成功出线，步步上位。

## ● 女人有职位，生活有地位

同男人一样，我们拥有同样的生命和身体，男人能够用双手打拼天下，难道女人就应该享受他人的庇护而无所事事吗？

当然不是，他保护你只是因为他爱你，或者他不得不给你你所要的东西。

很多时候都是这样，爱的时候，他对你千般好万般好，你可以心安理得地享受他提供给你的一切，在这个时候，他给你，就是他的幸福。可你有没有想过，一旦他厌倦了，他不再认为这是一种幸福，反而是一种负担，那时候的你，将何去何从？

因此，女人一定要独立，尤其重要的是经济上的独立，经济独立的前提就是要有一份属于自己的工作。有了一定的经济基础，才能有自己的追求；有了经济独立的资本，才能够谈到人格独立，才能够活出气概，活出自我，活出内在的修养，活出非凡的气质。

如果你还在以“干得好不如嫁得好”这句话作为自己依附他人的借口的话，看看现在社会上大多数的人是怎么看的，网易女人通过调查发现：58.9%的女性网友将工作放在生活中最重要的位置，9.7%的女性网友认为工作和家庭同等重要。为什么女人会做出这种选择？爱情、家庭、孩子，一切的一切都排在工作之后。工作为什么占第一位？

92.6%的女性网友认为主要原因为“男人或爱情不可靠”，25.4%的女性网友认为“工作能实现自己的社会价值”，17.2%的女性网友认为“工作是生存的基础和生活的基础”，14.8%认为“工作是家庭和爱情的保证”，

13.1%认为“工作是保持独立性的基础”。

是啊，经济基础决定上层建筑。别人给予的，终究是别人的，若有一天他想收回，你又能如何？而自己的独立，能给自己带来一种踏实安定的感觉，因此可以给女人安定感的工作，自然就取代爱情、男人而放在第一位，也就不足为奇了。

即使你嫁了个如意郎君，那你在他面前，在家庭中，你们的地位是平等的吗？

在学校被称为校花的晶晶，在和心仪已久的男友顺利结婚。但是，结婚仅仅三年之后，晶晶就面临着离婚的困境。晶晶没有工作，丈夫自然经济压力很大：要养两个小孩，家里要开销，女人要过上好日子，当男人被压得喘不过气的时候，只有提出离婚。晶晶感到就像世界末日一样，哭着说不要，离开你我怎么生活，不为我想要也为两个孩子想。但无论怎么说，丈夫还是离开家乡广州去了深圳。没有了丈夫的晶晶不知道日子怎么过去，只好借钱带着孩子来深圳找自己的丈夫，告诉他只要你不跟我离婚，过普通人的生活就行，我什么都听你的。实际上，晶晶并不想这样。但是，她没有工作经验，深圳开销太大，节奏太快，家里还有两个孩子准备上学需要一笔钱，借钱租房住这里又是不可能的。如果回家乡，身边的男人可能日后永远不再属于自己……除了哭、除了求丈夫之外，晶晶不知道自己还能做什么。

当女人拥有独立的工作，独立的自我时，才能有处世的平等地位。没有经济收入，你的幸福就一直操纵在别人手里，你看到你的男人总是唯唯诺诺，从来没有底气挺直腰杆说话。这样的女人，你期望男人给你多少地

位呢？

想要老公尊重你，甚至想要你老公的全家尊重你，想要拥有话语权，想要在你的家庭有地位。靠的绝对不是什么所谓的爱情。爱的冲动都是暂时的，再怎么痴心的男人都有审美疲劳的时候，想靠这个拴住他的心那是暂时的，除非你永远都肯做一个忍耐一切委屈的古典女人的贤妻良母。

真正能在家里占据一席之地的女人肯定是自强自立的，努力工作，进修，提高自己。

你能得到老公的尊重，让他将你不仅仅地视为妻子，更要视为一个拥有不逊色于男人的毅力和坚强，也就是能和他一起有承担生活责任的伙伴，也就是你们的关系不应该是他为主，你为次。而是一起承担整个家庭的压力和重责。

当然，这里不是说你一定要赚多少钱，而是你也要认真工作，提高自己，努力地提高你各方面的能力。这也是你的人生价值的一部分，更是你魅力的一部分。

那个时候，他会将你视为同伴，而不是累赘。

相信我，没有一个男人总想着自己打拼老婆享福的同时还要处处迁就你，即使你美若天仙，他也会累的。

女人有职位，生活才会有地位。不要抱怨老公对你冷漠、冷淡、不尊重，你要明白，那是因为他眼里你可能毫无价值。

一个女人只有经济独立才能人格独立，当她能掌控自己的时间、金钱、事业的时候，才能活得真正幸福和快乐！

## ● 明天的地位由今天的努力决定

在某个山脚下，有两颗相同的种子一起掉落，被埋入了土里。

种子甲心想：我要把根扎得更深，把枝叶伸展得更高，这样我才能看见更多更美的风景，才会成为世界上最高大的树。于是它努力地向下扎根，努力地向上生长。冬去春来，只一年的时光，它已经长得非常高大，而且收获了很多成熟的果实。而下一年，它还将继续生长，继续收获。

种子乙却在想：我如果向上生长，也许会遇见坚硬的岩石；如果向下扎根，也许会伤到我脆弱的根须；如果我长出幼芽，也许会成为昆虫的美食；如果我开花结果了，也许会被调皮的孩子连根拔起。这里又温暖又安全，我应该待在这里。

结果有一天，当种子甲正在努力生长的时候，不知从哪里走来了一只公鸡，它在地上三啄两啄的就把种子乙吞进了肚子里。

明明是一样的种子，在相同的环境里，却得到不同的结果，这就是有无进取心的结果。

也许是因为社会对女人的期许比男人小，女人面临的压力比男人小，所以在事业上，女人通常容易安于现状。

不进则退的，不仅仅是逆水行舟，工作也一样。你能心安理得地数十年如一日坚守一个岗位，眼看新来的晚辈一个个成为你的上司？即便你自己心里不以为意，别人也会认为你是一个不求上进的人，不够勤奋不够敬业。

在你身边，一定有这样的姐妹，当她们闲着无事可干时，领导走过去询问原因，她们会回答：“您安排的事情做完了，没事啦。”这样的人每

个公司都存在，她们认为，做完老板安排的事情就很不错了。然而，在企业里，虽然听命行事相当重要，但是个人主动进取的精神更重要。在新经济时代，昔日那种“听命行事”的员工已经失去竞争优势了，今天企业欣赏的是那种不需要别人催促，就会主动去做应该做的事，而且不会半途而废的人。这样的人表面看上去很傻，实际大智若愚。

拿破仑·希尔曾经聘用了一位年轻的小姐当助手，替他拆阅、分类及回复他的大部分私人信件。当时，她的工作是听拿破仑·希尔口述，记录信的内容。她的薪水和其他从事相类似工作的人大约相同。有一天，拿破仑·希尔口述了下面这句格言。并要求她用打字机把它打下来：“记住：你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。”

当她把打好的纸张交还给拿破仑·希尔时，她说：“你的格言使我获得了一个想法，对你、我都很有价值。”

这件事并未在拿破仑·希尔脑中留下特别深刻的印象，但从那天起，拿破仑·希尔可以看得出来，这件事在她脑中留下了极为深刻的印象。她开始在用完晚餐后回到办公室来，并且从事不是她分内而且也没有报酬的工作。

她开始把写好的回信送到拿破仑·希尔的办公桌来。

她已经研究过拿破仑·希尔的风格，因此，这些信回复得跟拿破仑·希尔自己所能写的完全一样好；有时甚至更好。她一直保持着这个习惯，直到拿破仑·希尔的私人秘书辞职为止。当拿破仑·希尔开始找人来补这位男秘书的空缺时，他很自然地想到这位小姐。但在拿破仑·希尔还未正式给她这项职位之前，她已经主动地接收了这项职位。由于她在下班之后，以及没有支领加班费的情况下，对自己加以训练，终于使自己有资

格出任拿破仑·希尔属下人员中最好的一个职位。

故事到这里并没有结束。这位年轻小姐的办事效率太高了，因此引起其他人的注意，开始提供很好的职位请她担任。拿破仑·希尔已经多次提高她的薪水，她的薪水现在已是她当初来这儿当一名普通速记员时薪水的四倍。对这件事，拿破仑·希尔实在是束手无策，因为她使自己变得对拿破仑·希尔极有价值，因此，拿破仑·希尔不能失去她做自己的帮手。

任何人都有成为优秀员工的潜质，只要自己努力地做，都能在职场上做出业绩来，成为被公司重用的人才。如果你今天浑浑噩噩，得过且过，对待工作敷衍了事，那么，明天的你看着别人升职的风光，就只有羡慕的份儿。

我们每个人今天的地位都是过去行为的结果，而我们今天的行为和思想又将决定我们未来的命运，不要只是在羡慕别人的成功，先看看自己的努力。我们想要明天过得和大多数人不一样，就要付出和大多数人不一样的努力，有着和大多数人不一样的进取心，这样才能更好地发展自己。

今天的成就是明天的积累，明天的成功则有赖于今天的努力。职场上的女性朋友，从现在开始，努力工作吧，不要让你的名字总是排在被解雇者名单的最前面。

## ● 工作热情决定你的职场“行情”

微软公司在招聘员工时，除了必须具备相关的技术技能外，还有一个很重要的标准：被录用的人必须是具有激情的人——对公司有激情，对技术有激情，对工作有激情。世界一流公司为什么把激情作为必备的条件之一，公司的人力主管一语道破了其中真相：“我们不能把工作看成是几张

钞票的事，它是人生的一种乐趣、尊严和责任，只有对工作拥有激情的人才会明白其中的意义。”

在任何一家公司里，没有哪个人愿意和一个整天萎靡不振的人交往。同样，没有哪家公司愿意招聘一个整天提不起精神的人，更没有一个老板愿意重用一個情绪低落、整日牢骚满腹的员工，因为职场的规则是：奖赏只属于那些对工作充满热情的人。

热情，就是永远保持高度的自觉，就是把全身心的每一个细胞激活起来，完成心中渴望的事情。热情是一种强劲的情绪，一种对人、事、物和信仰的强烈感情。人的价值=人力资本×工作中的热情×工作能力。工作热情应该是工作能力的前提和基础，它可以促进工作能力的提高。有了工作热情，才会丰富工作成果，才能表现工作能力。

然而，不少女人工作了一段时间之后，突然发现自己成了一个机器人，每天重复着单调的动作，处理着枯燥的事务，每天想的不是怎样提高工作效率，提升自己的业绩，而是盼望着能早点下班，期望着上司不要把困难的工作分配给自己。

这样的人，人生的目标只是想过一天算一天，他们不断地抱怨环境、抱怨同事、抱怨工作，在工作中不思进取，在生活中不求上进，不由得陷入一个职业的困境中。只有重燃工作热情，才能推动我们不断前进，使我们的业绩更上一层楼。

在外企做销售的朱小姐，从小就是一个文静的女孩。喜欢看书，好安静，最多也就约上一两个知心朋友饮茶聊天。

大学毕业后，做了中学老师。出于偶然，她最终进了朋友的公司做起



了销售助理。没有工作经验，又缺乏对工作的兴趣，朱小姐最初阶段做得非常辛苦，好在乐观和不肯服输的个性帮她度过了起初的辛苦。朱小姐清楚记得，做第一笔业务时她所遭遇的尴尬。一向自视很高的她从来未尝过被拒绝的滋味，但她第一次谈业务就遭到客户的拒绝。被拒后的沮丧让她倍感委屈，而同事的好心相劝，更让她感到自己的辛苦。

所以，她打算退却。但朋友的一顿臭骂让她意识到自己的逃避和怯懦。此时，不服输的个性再次发挥作用。不断的坚持，使她终于在上班后的第二个月赢得了自己第一个客户。有了良好的开始，朱小姐对以后的工作越发有信心。虽然她知道自己并不适合这个工作，但努力却是她目前唯一能做的。

无论是对人或对事，只有在了解和融入后，才会喜欢。以后的日子她下工夫对公司的产品和市场进行了全面的了解，虽不是科班出生，但年轻又有一定文化程度，使她对新事物和观念的接受、理解很快。她还经常找同学和朋友聊天，一为收集信息，二也是为了能开拓自己的人脉关系，给工作提供便利。

一段时间下来，她发现自己变了。曾经并不善于交际的女孩，现在居然能和客户拉家常、闲聊，内容还蛮丰富，而且还以特有的亲和力博得许多客户的好评，自身“行情”不断上涨。客户的认同使他工作起来更起劲了，她慢慢发现，自己喜欢上了这份工作。改变后的朱小姐对现状很满意。

我们并非对工作天生就有热情，当然如果开始没有热情，我们也要试着找到工作的热情。很多时候，你只需换一个角度去思考，就会对自己的工作充满乐趣。发现工作的乐趣，正是保持工作激情的不二法门。我们

往往是在爬坡的时候感到干劲十足，充满激情。当爬上山顶的时候，反而觉得迷茫。所以工作达到一个阶段的时候，给自己树立新的目标，有了方向、有了动力，自然能保持高涨的工作热情。

聪明的女人知道长久的工作热情，源于自身的不懈努力。全心全意做好自己的本职工作，工作出色了，有了业绩，自然会产生成就感和优越感，也就有了工作的动力。工作做好了，才能赢得同事的尊重，上司的青睐。

真心地期盼失去工作热情的女人能够迅速清醒地认识到“培养较高的工作热情”的重要性和必要性，早日摒弃身上“浮躁、不求上进、茫然”的缺点，树立“积极、正确、乐观”的工作心态，争取在事业上有较快较好的发展。因为只有这样，你才能在激烈的竞争中，永葆自身“行情”坚挺。

## 💡 职场不是情场，请不要带情绪

女人是感情的动物，也是情绪化的动物。大事小事，甚至每月的月事，都会让女人情绪波动。在职场中，这种情绪化的表现有没有带来什么负面影响呢？我们来看看Diana的故事。

在一次会议中，Diana因为自己千辛万苦的方案得到了老板不公正的评价而非常气愤，一气之下打了辞职信，信中有不少表示对老板不满的“直言”。老板几乎没有任何犹豫就批准了她的辞呈。

后悔在辞职以后24小时就降临了。Diana说：“辞职离开公司的那一刻觉得自己很牛。睡了一觉醒来，很快满脑子就想着‘又要找工作了’的念头，我开始后悔当时太冲动。”但开弓没有回头箭，经过一段时间的辗

转，Diana才找到一份适合自己的工作，现在她评价那次辞职是“一次赌气多过理性的行为”，“其实我的老板还有很多可爱的地方，自己没有必要那么极端，那么快做决定。”

女人做事的时候，大多比较感性，而且比较敏感，很多时候也是凭主观做事。而且，很多女人难以接受别人的批评，她们心灵脆弱，难以承受这些压力。而且，有些女人在职场中有时还会丧失客观的判断力，而令人觉得不能接受建设性的批评。特别是受到上司的指责时，更会觉得难受。所以女人有必要不断提高自己客观的见解，学会接受批评。否则，你的同事和上司难以和你沟通，不能和气地倾谈，这对你是有利的。在职场中，女人最好将自己武装、锻炼成一个平和的人，能够冷静地面对同事、面对困难。

职场不是情场，不要把情绪带到工作中。职场管理学中往往会告诫女人，如果想在职场中表现得恰当，一定要学会控制情绪。因为过于情绪化的反应，不仅会破坏你的自身形象，还会影响团队形象和公司业绩。

“我绝不会混淆自己在工作和生活上的情绪，也不会将私人情绪带进工作中。”自从成为经理人，齐芬就一直都很注意控制自己的情绪。因为她不希望她的下属看着自己的脸色来工作，她不希望自己成为一个“阴晴不定”的女人，不希望因个人情绪影响自己的职场印象。

“情绪是人对外界的一种正常心理反应，有消极和积极之分，我会把积极的情绪带到公司，让大家分享我的快乐，但是如果把消极情绪带到工作中，就会在工作处理上有误差，也会让同事慢慢疏远你。”对这一点，张海燕感触颇深。有一次，一名技术人员因为头一天工作至凌晨，第二天

迟到，影响了整个工程的进展。那天她正好情绪很糟糕，于是不由分说，狠狠批评了那位员工。结果没多久，这名员工就跳槽了。“这件事给我的触动很大，因为我当时没能控制好自己的情绪，没有和他及时深入地沟通，结果就给公司造成了人员的损失。”如果我当时能够更加理智一点，就不会出现这样的问题了。

同样，已经适应了女性职场的王华也有相同的感受，那就是，无论什么情况下，在公司的时候，你都不能把你女人的脆弱面表现出来，不要随意发泄你的情绪。“我的工作节奏很快，只要一想到工作，就很难有时间考虑自己的情绪了。”在很多人眼里，王华承担的是企业“管家”的角色，因为人力资源部的工作有一部分是执行性的，本身就容易引起员工的抵触，如果带着不良情绪工作，则更容易引起误解和激化矛盾。“如果女性经理人能用良好的情绪来对待员工，就会有效平衡和缓解部门内外的关系，化解矛盾。”但是，如果要做到总是用有良好的情绪，那就必须要首先摒弃小女人的个性，做一个宽广胸怀的大女人。

可是，我们总会遇到各种各样的问题，有时候，我们确实也会觉得难以承受，这时候，我们也多希望能够发泄一下，舒缓舒缓压力啊！这种情况下，就需要我们想其他的办法了。比如说，开朗的林洁，在情绪上的处理方式则与众不同，她会把消极的情绪带进办公室与同事倾诉，同时也只将工作上快乐的情绪带回家跟家人分享。“在办公室，我有很好的同事，当我和家人发生争吵后，我会到办公室气愤地乱说一通，让同事帮我分析和整理。”这样，就可以让自己本来有的坏情绪，在和同事讨论的过程中得到缓解，而对工作中的坏情绪选择遗忘，而多注重好情绪，则会是自己

好过很多。

站在性别天性的角度，偶尔的情绪发泄或者对女性是大有益处，但是别忘了，采用私下的避人耳目的方式，以避免一时情绪，铸成错误。

## ● 做事不假思索，就没有好的结果

有的人在走向自己的工作岗位后，很快就升职，而有的人却总是原地踏步，甚至无法适应工作，频频更换岗位。还有的人，觉得自己的付出与回报不成正比，因而总是在不断地抱怨中。有人可能说，因为不同的人机遇不一样，所以，会有这样的差别。的确，这也是一种原因，但是，更重要的，还是一个人工作时的态度。

其实，不同的人不同的职场命运的出现，很大程度上是由他们的思考能力所决定的。善于思考的人，通常会比只是按部就班、不假思索工作的人，更容易得到上升的机会。学习的通俗解释是“站在巨人的肩膀上”，前人通过实践总结的经验，后人可以通过学习去理解，这就是站在巨人肩膀上。问题在于你在学习过程中是否认真思考、融会贯通并指导实践。曾经有个朋友总结了年轻人“成才看业余、成事要总结、成功靠毅力”的三句话，往往开头只差一步，结果却差之千里。一个爱思考的人，在起点时，就已经赢了。

在工作中思考的人，往往会比別人更加注重寻找自己的缺陷，会比別人更加注重寻找提高效率的方法。“8小时工作，24小时思考”是一种可敬的责任感，也是一种最高的职业境界。工作没有完成，那你就不要休息，直到完成了为止；工作还不能完全令人满意，那你就不断想办法，直到没

人挑剔为止；工作出了任何问题，你要勇敢承担，深刻反省，直到问题彻底解决并且防止今后再次出现。

思考还是一种强烈的主人翁精神。既然是这个团队的一分子，你的利益和整个团队的利益就是紧紧绑在一起的，那么“团队兴衰，匹夫有责”，即便你位卑言轻，看到了问题就要说，看到了漏洞就要补……这种主人翁精神是不分8小时内外的，只有随时随地把跟团队相关的事看成是自己的事，这个团队也才会真正把你看成是自己人。思考还是一种不需要人来督促的工作主动性。上级不会拿鞭子抽着你干活，在8小时以外，他无法控制你的行为，即便是在8小时以内，他也无法控制你的思想。只有当你对工作充满热情，对工作充满责任心，对你自己的前途充满希望的时候，你才会认真地思考，而思考也不会辜负你，它会还给你所有的期待。

有一个专营包装纸箱的公司，在一次应届生招聘会上招聘了一个高职刚毕业的学生做前台接待。其他的本科生都不屑于这个工作，但是这个叫李曼的女孩儿十分爽朗地就签下了这个工作。在试用期，她的工资很低，每个月只有几百块钱，但是，她依然乐此不疲地干着。别人都是早九晚五地踩着点下班，但她总是早到晚退，别人劝她让她别这么拼命，为几百块钱不值得。但她却笑笑，她心里想的是：“前台接待是公司的脸面，如果客户过来时，脸面给她的印象都不好，或者根本就看不到这张脸，那对公司形象的损坏将是巨大的。”

而且，公司要求前台接待需要一天八小时站立接待。但是，谁都知道，客户并不是随时都有，一直站立太累，所以，以往的前台都是坐着，等到客户来的时候才勉强站起来，甚至有的接待直接就坐着接待客户了。

但是，李曼没有这样做，她是每天坚持着站岗，保证每一个客户来的时候，都能够看到她站立微笑接待的姿势。而且，当客户在接待室等待时，她都会细心地询问客户的需求，尽量帮客户满足，她还想着办法，在接待室放几本行业杂志、休闲杂志、镜子，甚至还有护手霜等等，让客户在等待的时候，可以享受到更好的、更贴心的服务。别人都笑她傻，但是她从来都只是笑笑。后来，经常来的客户就慢慢对李曼引起了注意，这些客户在同公司高层谈项目合作的时候，偶尔提到了公司的前台接待服务态度很好，很敬业，而且很爱思考，与众不同。

公司的高层领导考察了李曼一阵子后，对她的表现和主动思考的能力十分欣赏。于是，破格直接提升她为销售部的项目经理。所有的人都惊诧了，因为她还在试用期，而且她只是前台接待，没有任何经验，就做销售经理！这怎么可能？可是，公司的决定下来了，李曼仍旧是笑笑，接受了新的职位。这之后的李曼更忙了，她忙着熟悉客户、熟悉业务、熟悉操作流程……但是，爱思考的她总是在想办法，如何提高效率，比如说，在联系客户时，她会提前找好一切资料，在谈判的时候，她总能给客户一些意外的惊喜，让客户感受到她的细心和对自己的尊重，因此，她的谈判成功率很高。此外，在文件管理上，她也总是利用自己制作的卡片，将庞杂无序的文件分门别类地放好，这样提高了办事效率，节省了管理时间……因此，短短半年之后，她的业绩就一跃成为所有销售经理中最高的一位。

接下来，不断思考的李曼获得了全公司的认可，最后一步步高升，直至分公司总经理。并且，她还在一步步思考、继续努力着。

估计，如果没有勤于思考，如今的李曼还只是一个优秀的前台接待

吧。但是，善于思考，让她大获成功。思考，正是成功的人与不成功的人之间最大的差别所在了。

多投入不见得一定就会多产出，但不投入就一定不会有产出。职场上，做事不假思索的女人，是不会取得好结果的。肯为工作积极思考的女人，才是难得的人才，公司愿意为这样的人才升职加薪。

## ● 适时表现，不是做给自己看，是给老板看

很多人以为，每一位员工的工作都在老板的视线范围内，老板对员工的评价自有明见。其实这种想法是一厢情愿。假如不想继续坐冷板凳，继续自己的失落，蹲在角落里顾影自怜，就要学会让别人注意自己，让别人看见自己的光亮，这不是炫耀，而是要让别人知道，你是一个勤奋的女人。

在工作中，员工努力按量地完成工作是分内的事，可是不要认为有多少付出必定有多少回报，现实中，付出和收获常常是不成比例的。你的努力老板不一定都看到了，也就不一定能按你实际的工作成果给予肯定的评价，加上职场中争功和暗箭伤人的事件时常发生，你的付出和心血可能付之东流你都不知道。所以，聪明的女人，别只顾着埋头工作，要让自己的工作物有所值！

首先，不能吃“老实亏”。有很多老实人，数年甚至数十年如一日不声不响地埋头苦干。因为在老实人看来，只要她努力工作，就一定能够得到应有的奖赏。老实人以为，每一位员工的工作表现都在老板的视野里，老板对员工的评价自有明见。然而不幸的是，这种想法太过单纯了。我们没有必要故意浇老实人的冷水，事实上，老板最容易患“近视”，你虽然



拼了老命，他却还是视而不见。严格说来，这不完全是老板的错。通常，做老板的思想里，往往会把注意力放在比较麻烦的人和事上面，规规矩矩、脚踏实地做事的人反而容易被忽视。

晓薇是个不爱张扬、性格内向、默默地做事的女孩。她对自己的工作总是很用心也很尽心。然而，令她苦恼的是虽然自己对工作很尽心、很努力，但总得不到老板的青睐，晋升也几乎与她无缘。尤其令她伤心的是，老板多次把本该属于她的功劳算到了别人头上，更令她伤心的是在一次会议上老总竟然连她的名字都叫不上来！

其实，我们得不到重用和升迁其中的原因不全怪老板“近视”，也怪我们自己不会表现自己引人注目，这个是影响老实人发展的一个认知陷阱，姐妹们千万不要成为这样的老实人，也不要掉进这个认知陷阱里。

另外，谦逊不一定是美德。在惯性的思想深处，我们一向以“谦逊”为美德，不习惯大大方方、直接地“宣扬”自己，同时也对他人的“争强好胜之心”存有非议。所以，自己明明在工作上做出了贡献，也不敢表达，害怕同事批评自己喜欢表功。适当的谦逊是好的，但如实表现自我绝对不是什么错。这世上如果没有了“表现”，恐怕也就没有天才和蠢材的区分了。因此，我们不用因“谦逊”而拒绝“表现”，两者不是矛盾的。

一位在外企只工作了4年就做到公司高级副总裁的女性，有人问她怎样才能在一个公司飞速攀升？她说：“当然要凭能力，不过，这个能力不是通常意义上的‘真才实学’，而是指表现能力的能力。”的确，即使你有治国安邦的能力，如果不表现出来让人注意，那么谁知道呢？

上面两点要告诉女性朋友们的是：人在职场，就要“敢于表现”，这

样才有出头的一天，但是光会这一点是不够的，还需要“善于表现”，要分场合、形式，如果过于表现会使人看上去矫揉造作，一点都不自然，好像是做样子给别人看似的，这种刻意地自我表现是愚蠢的行为。

张研是一家大公司的高级职员，工作积极主动，待人热情大方。但是有一天，一个小小的动作却使她的形象在同事眼中一落千丈。

当时在会议室，许多人都等着开会，其中一位同事发现地板有些脏，便主动拖起地来。而张研一直站在窗台边往楼下看。突然她急步走过来，叫那位同事把手中的拖把给她，同事不肯，可张研却执意要求，那位同事只好把拖把给了她。

张研把拖把接到手，刚过一会儿，总经理推门而入。她正拿着拖把勤勤恳恳、一丝不苟地拖着。从此，大家再看张研，顿觉她虚伪了许多。从前的良好形象被这个小动作冲得一干二净。

从人的本性上说，每个人从内心深处来说都是“爱表现”自己的。所以，很多时候张研的同事未必是反感她的“爱表现”。别人反感的是，她只顾自己表现，且把别人表现的机会抢走了，过分自私。说白了就是表现得过了头。凡事都有一个度。本来的好事，要是做过了头就变了味了。试想如果你老以自己为“主角”，把他人当“观众”，则这台戏注定是唱不久的。没有了他人的表现机会，他人就会拆你的台，让你孤零零地唱“独角戏”。

总而言之，想要成为在职场上的聪明女人，就要学会展示自己。有能力就要表现，有功劳就表功，这没有错，这样也不会吃亏，但是如果让别人看你的表现欲过强，看出你的一举一动都是为了表现，他们会认为你没

什么本事，反而轻视你，还会认为你是在“弄虚作假”，其实是没有真材实料的。老板同事就会不喜欢你，因为他们不喜欢不坦诚的人，觉得这种人不可交、不可信。

适时表现，不是做给自己看，是给老板看。在人才辈出、竞争日趋激烈的情况下，机会一般来说不会自动找到你。只有你自己敢于表现自己，让老板认识你，赏识你，你才有成功的机会。

### ● 想继续上位，请及时充电

当今社会，面对知识的不断发展、更新，你要与时俱进，不断地学习和提高自身各方面的能力，否则就难以跟上时代的发展需要。因为我们赖以生存的知识、技能会随着岁月的流逝而不断地折旧，它就像大海的波浪一样，不管前浪多么汹涌澎湃，马上就会被随之而来的后浪所淹没。在风云变幻的角斗场上，脚步迟缓不愿继续汲取知识的人瞬间就会被甩到后面。

学习是个人的安身立命之本，充电是人的生命线。到过IBM公司的人都知道，其总部大楼上写着“学无止境”4个字。IBM公司每年都要花费10多亿美元进行130万人次的职业化技能培训。在培训过程中，每天长达十多个小时的紧张学习压得学员们喘不过气来，但是却很少有学员抱怨，几乎每个学员都能完成学业。因为他们知道在这个时代，如果不学习、不会学习、不提升自己，其结果肯定遭淘汰。

嘉怡已经在戴尔公司工作了四年，平时工作勤恳，连续被评为“优秀员工”的称号。上司有意向栽培她，多次提出送她去知名大学进修，但是每一次嘉怡都以工作太忙，并有家庭拖累为由，婉拒上司的好意，从不为

自己“充电”。

后来，上司得知原产业部经理有离职意向后，开始筹备挑选“接班人”，尽管有人提议嘉怡为候选人，其他员工也一致看好她，但上司最终新招了一名计算机操作水平和外语水平俱佳的“外人”来填补空缺。

过去一个单位用人，总是看某个人是否具有某种专长。但是在信息化、全球化条件下用人，还要看他的专长能够在多少年内有效，过了这种专长的使用期，这个人的能力能不能升级，就成为了一个关键问题。如果不能升级，这个人就只是阶段性人才，将来会是组织的一个包袱。因此，用人要用升级型人才。升级型人才，是一个管理新理念，充电，已经成为我们的生命线。想继续上位，必须及时充电。

某世界著名信息公司的总经理助理黎轶说：“一边工作一边学习，可以说是我工作以来的状态，对大多数的职业女性而言，这样最有利于自身的职业素质和修养的提高，尤其是对那些想在职业生涯上有所收获的人，就更重要了。”

“我在大学的专业是英语，目前的工作是总经理助理，并没有太多的英语环境，工作中需要用到英语的地方也不是很多。我很怕时间一长就会忘掉，所以，就利用业余时间继续学习，给我的英语充电，让它一直保持在一个比较高的水平上，将来达到同期翻译的程度。”

“其实，这种充电学习也是很辛苦的，我每天必须坚持要读两个小时的英语课文，这样才能保持有良好的语言感觉，还有平时给班上的同学打电话的时候也尽量用英语交流，我们英语班的老师就常说“英语是一块敲门砖”。

“在这个人人都在学习的职场里，你不是进，那就一定是退。”

是啊，世界变化如此之快，对于职业女性来说，只有不断学习，提高自己的素质，才能适应时代和形势，才能不断进步，成就自我。

著名政治家和科学家乔纳森·威廉斯说过，不管你有多么伟大，你依然需要提升自己，职场中的姐妹们，如果你停滞在现有的水平上，事实上你是在倒退。我们唯一持久的竞争优势，就是拥有比竞争对手学习得更快的能力。只有增强自身竞争力，才能立于不败之地。

## Chapter4

# 性格就位——出发 之前先看自己

在人们的日常生活中，最容易犯、最经常犯的错误就是没有认清自己，从而在日常的生活当中犯了很多愚蠢的错误。之所以这样，是因为很多人根本就没有清楚地认识自己的优缺点，也不知道自己相对于别人的比较优势是什么？别人相对于自己的比较劣势是什么？结果，就贸然出击，于是失败才会不期而至。

女人要想走向成功，首先要性格就位，只有在出发之前看清自己，才可以根据各自的优缺点安排相应的工作，从而较好地服务于自己的职业前途，助你早日走上事业的顶峰。

## ● 将女人的感性与理性融为一体

我们常常在生活中讨论着感性与理性的话题，感性永远是女人特有的专利，而理性则是男人特有的专利，女人的感性在于她丰富的思想，而男人的理性在于他对生命的认知，我不否认，女人的感性和男人的理性是有区别的，但我还是想告诉朋友，感性中的理性才是女人最美丽的人生。

我以前有一对邻居，他们很年轻，都对生活充满了热情和激情，对生命充满了希望和热忱，女人特别的爱美，她没有正式的工作，而每个月买化妆品和衣服的钱都不够，她每天只顾把自己打扮得漂漂亮亮，什么也不做，就靠老公的那点工资，再后来，她对老公有了意见，说他挣的钱太少，不够花，最后就想起了离婚。

离婚后，她跟了一个很有钱的人，可是这个男人呢？认为她是为了他的钱，在结婚前就把财产给公证了，每月只给她零花钱，更难堪的是整天把她关在家里，不许和别的男人说话，不许在外面打牌，不许和别的女人聊天，可以想象她的生活，也可以想象她的生命，几个月不见，虽然还是原来那样的美丽，但从她的眼里看到了许多的压抑和彷徨。我明白她后悔了，我知道她做错了，我也清楚她的心里在流泪。

再次见到她的时候，她告诉我想离婚了。我认真地告诉她，你自己想好了吗？你不要感情用事，你不要再次后悔。她听了，大声地哭了，她说她已经后悔了，她说她太感性了，为什么说离就离呢？她说她为什么不理性感一点呢？她说她如果在感性中有一点理性，也许就不是今天这个样子了。

后来她再次离婚，然后又和前夫复婚，再后来她自己找了份工作，她明白了生活要靠自己，她知道了节俭，她明白了简单，她清楚了知足。

是啊，女人总在伤了以后才明白一些道理，值得庆幸的是她很幸运，遇到了一个爱她的前夫。女人都是感性的，如果有一点理性，也许生命会更灿烂一些，也许生活会更精彩一点。

过犹不及，现代社会在激烈的竞争中，一些女人被磨成了钢筋铁骨，她们与男人一起在事业上打拼，她们咄咄逼人，她们坚强隐忍，她们默默地承受着一切。于是有人感叹，生活中感性的女子为何越来越少？

的确，现代社会给女人留下的感性空间是如此的少。如果说感性是用柔软的心来对待身边的人和事，那么，生活的锐利怎会不把她们的心理打磨得尖硬粗糙？如果说感性是情感的任意流淌，那么，是否所有的人都可以包容她们的想哭就哭、想笑就笑？如果说，感性是一种真实的性情，是无拘无束的一种本色状态，那么，社会的规范是否可以宽容她们肆无忌惮的一举一动？如果说，感性是用微笑面对周遭的一切，那么，是否不会有人情的冷暖让心灵冻结？如果说，感性是一种柔弱与缠绵依赖，那么，是否她们遇到所有的委屈后都有肩膀可以依靠？

女人过于理性则太生硬，不讨人喜爱；过于感性则矫情，令人生腻。聪明的女人懂得让理性与感性相融，理性时来点感性让人惊喜，感性时来点理性让人尊重。聪明的女人要懂得如何拿捏分寸。

在纷杂的社会中，女人谨慎追寻着感性和理性的完美结合。感性，不能感性得一塌糊涂；理性，不能理性得彻底，因为，无论你感性还是理性，首先，你是个女人。于是，女人们理性地活着，理性的外表之下是暗



藏的绵软；生硬的表情下是涌动的妩媚；感性的温柔下支撑的是原则；妩媚笑容的背后是不肯打折的人格。

把理性洒向大众，把感性洒向心仪的人，理性一生，只为静处时的感性。知性女人在感性与理性之间行走，一生都在寻找着一种平衡。

## ● 可以哭泣，但不能轻易放弃

经常浏览娱乐新闻的人应该都知道，2009年，有一个苏珊大妈，红遍了全球。

这个女人，十分普通，有着水桶腰，没有很好的职业，也没有美丽的容貌。但是，近些年，她却大红大紫。为何？因为她有一颗永不放弃的心。

在别人采访她时，苏珊说：“我早就预料到人们看到我的外表会有些鄙视，但我决定让他们刮目相看。在《英国达人》之前，我一直没有合适的机会。你必须不断努力，一步一个脚印，终究会成功，永远不要放弃梦想。”

如今大红大紫的苏珊大妈，十几年来都一直处于隐忍、等待的状态，1995年的苏珊大妈33岁，她参加了英国当红选秀节目“My Kind of People”。近日，她在接受参访时回忆：“我当时太紧张了，由于过度颤抖导致无法歌唱，我通过初选，但没能得到上电视的机会。”当时，苏珊过度紧张的原因竟是因为节目主持人迈克·巴里摩尔的嘲弄和讥讽。身穿桃红色套装的苏珊一出场就雷倒了谐星巴里摩尔。当她开口唱音乐剧《万

世巨星》主题曲《如何爱他》时，巴里摩尔悄悄绕到她的身后，突然趴在了她的裙子底下，装出“偷窥”的模样。苏珊一边唱，一边朝他的脸踢去，最后不得不跪在地上演唱。好不容易唱毕，巴里摩尔又一把拉住苏珊强吻。现场观众发出阵阵笑声。事后，苏珊被节目组刷掉，无缘在电视上露脸。即使遭受了如此大的侮辱，受到了如此大的不尊重，苏珊大妈还是一直没有放弃自己的音乐梦想，她坚持了十几年，直到2009年，她终于成功！谁都忍不住会说一声：苏珊大妈，好样的！

苏珊的祖母说：“苏珊是一个真诚又踏实的人，在经过种种失败后，她都一直没有放弃，所以，她最终成功了。”当着那么多观众的面被嘲讽，苏珊可以说当时已经冷到极点了。我们不知道，如今大红大紫，引起全世界人关注的苏珊当年是否曾经哭泣过，在那样的情况下，在那样的郁闷之下，估计任谁都会有被打倒的可能吧。但是，苏珊挺过来了，并在十几年之后，用同样出色的歌喉，赢得了全球观众的掌声。

喜欢中国女排的人，应该都知道张越红这个球员，从硬件条件上来讲，她其实是一个很普通的球员，但是，却成为了中国人家喻户晓的人物。无论在中国女排的“胡进时代”，还是“陈忠和时代”，张越红都不是教练组理想中的培养选手。在许多眼光挑剔的专业人士看来，身高仅1.80米、技术并不全面的张越红能成为国家队主攻手简直就是一个“奇迹”！可是，这个奇迹又是怎么产生的呢？知道张越红的人会知道，因为张越红拥有比常人更强的忍耐力！所以，在训练痛苦、训练遭遇瓶颈、身高不及其他队员时，她有过哭泣，但是，她从未放弃。

可能，张越红的命比较好吧，当很多人总是在抱怨没有人欣赏自己

时，她却一直能够遇到欣赏她、相信她能成功的人。先是省竞技体校宁东春教练认为她有培养前途，将她从市体校破格选拔进来，而后又将她输送到王玠玮执教的省一线队，齐丽霞、岳金库等省内名教练也调教过她。但是，等到省队后，长到1.80米，身为主攻手的张越红就再不长个了！在陈忠和麾下的弟子中，杨昊身高1.83米、李娟身高1.87米、王一梅的身高更是达到1.91米（俄罗斯著名攻手加莫娃身高超两米）。可是，张越红却通过先天的优势和后天的苦练弥补了身高上的不足——她狠练弹跳力，所以，她扣杀几乎不需助跑，一步起跳就能到位，刚入省队时，张越红身高还不到1.80米，摸高就能达到2.90米，后来在柳州集训时，她最高能摸到3.24米！可以想象，如果不是她这么刻苦地勤练弹跳力，估计她早就失去了国手资格。

但是，每一个国手都是十分优秀的，在身高上已经占劣势地位的张越红如果想仅仅依靠弹跳力的优势留下来，也是比较困难的。她深知这一点，所以，她从不放弃对自己的技术上的锤炼。她明白，想在高手云集的国家队站稳脚跟就必须有自己的绝活，所以，张越红在技术上的精雕细刻、所投入的精力体力是常人无法想象的。她总是在苦心钻研、艰苦地训练中，当然，功夫不负有心人，最终结果换来的是技术水准的节节攀高，在国内女排主攻手中，张越红的小斜线扣杀堪称一绝。这就是她敢于正视自己的弱势，也许，我们可以揣测，当看着其他队员身高优于她时，她也难过失落、痛苦过，甚至还哭泣过，但是，我们没有看到一个放弃的张越红，而是看到了一个在坚持中胜利的张越红。

这是一个优秀的国手，不仅仅是她拥有精湛的技术，拥有惊人的弹跳

力，更是因为她有一种永不言弃的精神。这种精神，也正是中国女排能够在沉寂20年之后，在2004年重新夺冠的原因所在。

球场上如此，我们的人生也如此。尤其是女人，在一生中可能会遭遇各样的打击，或者被抛弃、或者遭遇背叛、或者事业走向下坡、或者家庭出现危机……无论在什么情况下，你都可以放声大哭，可以尽情宣泄，但是，等宣泄完毕之后，请一定振作，请一定“不抛弃，不放弃！”否则，当你连自己都放弃时，整个世界也就都被你抛弃了，你就什么也没有了，只剩一具空壳了……

## ● 富有主见，人云亦云是思想上的懒惰

亲爱的姐妹们，你是否因为别人都在减肥，所以你也跟着减肥过？你是否因为别人都在议论某个人，你也就跟着议论了一番？你是否因为别人都在看一部没有意义的肥皂剧，所以你也顶着无聊的心情看了一遍？你是否因为别人都在穿雪纺衫，所以你也抓紧买了几件？你是否因为别人都说一件事情是对的，你并不认为如此但也同样违心做出了判断？

在你做这些事情的时候，你问过自己想要的是啥吗？你还记得你曾经最本真的状态是啥样子吗？

人云亦云，是如今很多女性的一个共有的毛病。在三五成群的时候，姐妹们喜欢议论别人的穿着、讨论一些八卦事件、对一些事情胡乱下一些没有依据的定论……当你也这样做时，你的心慢慢就失去自我了，你就会慢慢成为一个群体衍生物，你的嘴巴和你的心，都只是想着大多数人想的事情，而失去了自己的是非观、失去了自己的判断标准、失去了自己的价

值观。这将是一件十分可怕的事情，它意味着接下来的岁月里，你将难以为自己而活，你也难以为自己说话，也难以办自己想办的事情，直到最后，你会发现，你连自己想说什么、想做什么都不知道了……这个时候，你，还存在么？

聪明的女人是不会人云亦云的。聪明的女人随时保持着清醒的头脑，她们不会因为片面的消息就对一件事情、对一个人做出武断的评论；她们也不会因为别人都在做一件事情，而让自己也加入其中；她们会考虑自己是否是真的喜欢这件事情。她们有自己的价值观、是非观，她们始终坚守自己的本色，将自己的本色发挥得淋漓尽致，让周遭的人为她的真实色彩而感到震撼！

1925年，玛格丽特·撒切尔夫人生于英格兰林肯郡的格兰瑟姆市。1983年6月，她被选为英国皇家学会会员。1975年2月，她竞选保守党领袖获胜，成为英国政党史上的第一位女领导人。1979年5月，保守党在大选中获胜，她遂成为英国第一位女首相。1983年6月，保守党再次在大选中获胜，她连任首相。她任职期间工作勤恳，政绩卓著，被称为“铁娘子”。

撒切尔夫人之所以如此成功，就是因为她一直保有自己的见解，不会因为别人的干扰而放弃自己的理念。这与她从小受到的教育息息相关。

撒切尔夫人的父亲罗伯茨是英国格兰文森小城的一家杂货店主。在玛格丽特5岁生日那天，父亲把她叫到跟前，语重心长地说：“孩子，你要记住——凡事要有自己的主见，用自己的大脑来判断事物的是非，千万不要人云亦云啊。这就是爸爸赠给你的人生箴言，就是爸爸送给你的最重要的生日礼物，它比那些漂亮衣服和玩具对你有用得多了！”从此，罗伯茨着

意把女儿培养成一个坚强独立的孩子，下定决心要塑造她“严谨、准确、注重细节、对正确与错误严格区分”的独立人格。罗伯茨其实并不穷，但是为了培养玛格丽特勤劳、节俭、积极奋斗的性格，罗伯茨让家里生活得很清淡艰苦：没有洗澡间、自来热水和室内厕所，更没有值钱的东西。玛格丽特有一阵子迷上了电影和戏剧，她几乎每周都去一次电影院或剧院，玩得不亦乐乎。有一天当她的零用钱不够而向父亲“借”的时候，父亲坚决地拒绝了。玛格丽特从小就要帮父亲做家务，10岁时就在杂货店站柜台。

后来，在玛格丽特入学后，她的同学们都有着比她更为丰富、更为自由的生活，这让她羡慕不已。他们一起在街上游玩，可以做游戏、骑自行车。星期天，他们又去春意盎然的山坡上野餐，一切都是多么诱人啊。幼小的玛格丽特心里痒痒的，她幻想能有机会与同学们自由自在地玩耍。有一天，她回家鼓起勇气跟充满威严感的父亲说：“爸爸，我也想去玩。”罗伯茨脸色一沉，说：“你必须有自己的主见！不能因为你的朋友在做某件事情，你就也得去。你要自己决定你该怎么办，不要随波逐流。”见孩子不说话，罗伯茨缓和了语气，继续劝导玛格丽特：“孩子，不是爸爸限制你的自由。而是你应该要有自己的判断力，有自己的思想。现在是你学习知识的大好时光，如果你想和一般人一样，沉迷于游乐，那样一定会一事无成。我相信你有自己的判断力，你自己做决定吧。”听罢父亲的话，小玛格丽特再也不吱声了。父亲的一席话深深地印在了她的脑海里。她想：“是啊，为什么我要学别人呢？我有很多自己的事要做呢。刚买回来的书我还没看完呢。”

长期接受这样的教育，让玛格丽特拥有了自己的主见和理想，形成了特立独行、与众不同的个性。所以，最终，玛格丽特·撒切尔夫人从一个普通的女孩，最终成为一位连任三届的英国首相，执政12年在世界政治舞台上叱咤风云的政治家。

不要小看了人云亦云的力量，它会让你产生思想惰性，会让你习惯随波逐流，忘记了自己最初的追求，加速你生命的老化，随波逐流只能使你本来的个性的光辉淹没在芸芸众生之中。只有保持自己的本色的女人，才是明智的女人。一个和其他女人没有任何两样的女人，又有什么理由让别人对你刮目相看，让别人喜欢你，让别人欣赏你呢？

所以，当你总是习惯于和别人做同样的事情时，不妨冷静下来考虑一下，这真是你想要的吗？你的内心究竟是怎样想的？不要让自己的心继续麻木、随波逐流下去了！

## ● 有自信的女人才有明天

山因蕴玉而辉，水因环珠而媚，女性因自信而美。一个人的美貌并不完全是天生的，有的女人越长越漂亮，未必是丑小鸭变白天鹅，而是因为年龄和自信赋予了她们独特的韵味。

曾听到过这样一则故事：有一个小女孩，她总认为自己长得很丑，所以她每次走在路上都是低着头，从不愿把头抬起来，怕人家说她丑。有一次，她在路上捡到了一只美丽的蝴蝶发夹，她偷偷地把它夹在了头发上。她昂起了头，她觉得她因为有了那只美丽的发夹而变得漂亮了，一路上，不断地有人朝她微笑。她也朝着行人微笑。她觉得她从来没有如此的美丽

过。她匆匆地赶回家，想看看她戴着发夹的样子有多么的美丽。可当她照镜子时才发现，她的头发上空空如也，那只蝴蝶发夹不知何时早就掉了。

从这个事例可以看出；自信的女人最美丽。自信的女人有一种不一样的吸引力，自信可以让女人更妩媚生动、更光彩照人，也可以让女人更坚强更有勇气，去面对生活中所遭遇的艰难困苦，在挫折面前不低头，坦然地去面对；自信让女人相信自己可以克服所有的困难，并不断地完善自己，努力使自己趋于完美。显然我们知道人无完人，这世上没有真正完美的人，但是能自信地让自己向完美靠近，怎能说这不是一种最美呢？因为有这样的自信。

心理学家弗洛伊德曾经说过一句话：“我在我不思之处。”这句话听起来很拗口，它的意思是：人生有90%的力量，都来自于自我暗示和潜意识。而这种内在力量实际上就是自信。你能够克服的困难的大小，取决于你信心的多少；你能够征服的事物的多少，取决于你信心的强弱。总的说来，自信满满的女人总是比欠缺自信的女人更容易成功，无论对于学业、事业还是两性关系，这是一条不变的法则。是的，只要你充满信心、积极而热情地投入生活，即使你没有花心思在塑造形象上，出众的气质也会一直跟着你。

我大学一个女同学就是这样，她相貌普通，个头也不高，但她一直对自己十分有信心。她爱自己的方式，就是努力充实自己，让自己受到最好的教育，完全不把重点放在塑造形象上。她在美国常春藤大学读到博士学位，学识渊博，融会古今。她丈夫也是位博士，夫妻感情相当好。我从未见过她失去信心的时候，无论何时看到她，她总是一副挺胸抬头的姿态，



脸上也总挂着自信的笑容。那种从内心流露出来的夺人气质，使人不由自主地被感染，从而完全忽略她形象上的平凡。

有些人之所以无法建立起自信的形象，是因为她们太敏感，很容易受外界影响，总是产生关于自我的负面信息。比方说，这类人会在心里不自觉地 and 周围人比较，从而找出自身的弱点，如没有别人漂亮，个子没有别人高，能力没有别人强等。把自己看得处处不如人，还未竞争就先在心理上输了，从而变得不能够接纳自己。一旦连自己都无法接纳自己，又如何给自己打气，进入这个竞争激烈的社会呢？要知道，有信心都不一定会赢，没有信心又如何能赢呢？

在逆境中不失自信，勇于告别过去，告别历史，坚强迎接明天，才能成功。

伊辛巴耶娃在比赛中再破世界纪录的消息传来，我不禁心头一震，令我震撼的不是这第25次打破世界女子撑杆跳记录，而是她不久前的失利。

那是罗马世锦赛上，被称为“撑杆跳女皇”的她第一次失败，为了夺得冠军，第二次又加高了，但依旧失败。第三跳前，她将自己裹在毯子下，回想每一个动作细节，但她还是失败了。

这与她一年前北京奥运会上的表现大相径庭，观众席上一片唏嘘。

许多人认为她太过骄傲，媒体上也对她大加批判，但伊辛巴耶娃赛后依旧保持笑容，她说：“这没有什么，也许第一跳的高度定得有些高，但我不会灰心。”她的笑容中透出乐观与从容，感染着每一个观众。最后，伊辛巴耶娃笑着说道：“今晚我不会失眠。”透过她离开的身影，我看到的是一种淡定与信心，一种对未来的希望与勇气。今晚她不会失眠，她相

信自己，而我们也永远相信她在挫折中崛起。

果然她做到了，5.06米，又一个崭新的世界纪录在她柔美的身段跃过横杆的一瞬间诞生了。伊辛巴耶娃用行动告诉人们，她的神话还将演绎下去，她还会向新的记录发起冲击。

还记得在几年前的北京奥运会上，伊辛巴耶娃第24次打破世界纪录时说过：“我的队友说，也许我能跳过5.15米，我相信，我还会跳得更高。”那是怎样的自信与坚定啊，我相信她一定会做到。是她，打破了女子不可能跃过5米的预言，是她，在罗马失利后再破记录。而今，我们为什么又不能相信，她会跳得更高？

辉煌过去，证明着伊辛巴耶娃的汗水与努力，我更相信，她一定会在乐观与自信中创造未来。未来的成功，属于她，属于坚定、专一、勤奋、刻苦的她，更属于乐观自信、勇往直前的她。

有这样一句歌词：“I believe I can fly.”（我相信我能飞。）而伊辛巴耶娃告诉我们：“I can jump higher.”（我可以跳得更高。）

生命是一张白纸，当自信为他披上五颜六色的新装时，才能造就美好的明天，生命才充满活力。“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”在人生的大海里，用自信做帆，乘风破浪驶向辉煌的未来吧！

## 推开心中封闭的门

很多人觉得活着很累，过得很不开心。其实快不快乐只取决于你的态度。再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。再不顺的生活，抬起头，微笑，也就过去了，这就是胜利。若心门紧锁，你将永远守着沉重向隅

而泣。

阿缘是一个刚过30岁的少妇，她的丈夫是一家私营公司的经理，算是十分成功的男人。他们是在阿缘20岁时结的婚，为了丈夫的事业，阿缘没有要孩子，但是，她也没有去任何地方上班。她常常无所事事地坐在家中，久而久之，由于很少与外人交流，心中便有了极强烈的孤独情绪，慢慢地，她的性格变得孤僻起来，身处在孤独之中，她开始变得烦闷，首先是和丈夫因一些小事闹别扭，后来便是经常性地吵架，最后，她终于因为忍受不了这种生活而与丈夫离了婚。

生活中，一个成年女人没有一个伙伴或知己是不足为奇的，许多女人都承认她们没有一个可以完全信赖和吐露心事的亲密无间的朋友。然而，她们之间的大多数又似乎都认为这种现象是正常的、可以接受的。有一位成功女性在谈到友谊时说：“我真希望为自己找一个知心朋友，跟他在一起可以敞开心扉。我有不少生意场上的朋友，但没有一个知己，我感到十分孤独。偶尔心血来潮，毫无缘由地打个电话，结果也仅仅只是问个好，谈天说地的情况从来没有发生——就没有这样的对象。”

很多人就是这样，她们本身并不希望孤独，她们也渴望能敞开心门迎接快乐和阳光，但是她们却有着太多的顾虑，害怕别人太了解自己，从而有意无意地自我保护，更加将自己封闭起来。她们表面上活泼开朗，而内心却仍旧是孤独。

在敞开心扉的过程中，女人们似乎自始至终仍在受着约束，她们不愿意让别人知道自己的弱点——挫折、焦灼、失望。她们怕被人视为懦弱，表现得像只会一味怨天尤人的失败者，使他人对自己失去兴趣和尊重。同

时，她们也不愿意与人分享自己胜利的欢乐，因为她们怕激起别人的竞争、嫉妒，或是怕表现出一种狂妄而被人指责。

这种防护意识使得人们总是处于戒备状态，有意地与别人保持着安全距离，失去了真诚交流的快乐。

贝尔太太是美国最富有的一位贵妇人，她在亚特兰大城外修建了一座大型花园。花园又宽阔又漂亮，招来了许多游客，他们无所顾忌地跑到花园里游玩。

小孩子在花丛中追赶蝴蝶，年轻人在草坪上翩翩起舞，老年人则坐在池塘边上悠然垂钓，甚至有人在花园中支起帐篷，准备再次享受一下浪漫的仲夏之夜。贝尔太太站在窗前，看着这些人在自己的花园里快乐得忘乎所以，就非常愤怒，于是叫仆人在花园门外挂上一块牌子，上面写着：私人花园，未经允许，请勿入内。可是这样也不管用，那些人还是成群结伙地来到花园里游玩。贝尔太太就叫仆人去阻拦人们，结果发生争执，人们拆走了花园的篱笆墙。

后来贝尔太太想出了一个好主意，她吩咐仆人取下花园门外的牌子，又换上一块新的上去，上面写着：欢迎各位来此游玩，但是考虑到大家的安全，花园的主人提醒大家，在本花园的草丛里潜伏着一种毒蛇。要是不慎被咬伤，必须在半小时内急救，否则将性命难保。最后告诉大家，距此地最近的一家医院位于威尔镇，坐车大约40分钟才能到。

这真是一个好想法。看到牌子后，所有游客对此花园望而生畏。然而几年之后，有人再次进入贝尔太太的花园时，却因为花园太大，走动的人少而变得杂草丛生、毒蛇出没，真的是荒芜了。寂寞、孤独的贝尔太太空

守她的大花园，特别怀念当初来她园子里玩的游客。

篱笆墙的存在表示这是自己的“领地”，没有征得自己同意，任何人都不可以进入。贝尔太太用一个绝妙的主意为自己建了一道独特的“篱笆墙”，以防止外人的靠近。这道无形的篱笆墙就是自我封闭。

然而后果怎样呢？实现自我封闭的同时，也远离了幸福和快乐。打开心灵的篱笆墙，让阳光射进来，让朋友走进来，那么心灵的花园就不会荒芜。一味地隔绝与外界的接触与交流，只会像契诃夫笔下的套中人一样，把自己裹得严严实实，更会陷入寂寞与孤独之中。

牢固的闭锁心理是给自己画地为牢，它最终会将一个人的全部激情耗干，将一个鲜活的生命推进坟墓。所以，姐妹们，请推开心中封闭的门吧，在欣赏美景的同时，也让别人来倾听我们心灵的声音，那么，这份快乐也会滋润我们自己，让我们的心里充满阳光，让我们的心灵不再发霉。

## ☀ 心态积极，活着才有激情

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱、拥有更好的工作、更好的人际关系、更健康的身体，而许多人忙忙碌碌地劳作最终却一事无成。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行呢？心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命就驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

消极心态的人总是忧郁地叹息着：“唉，命运已由天注定，再多的努

力也是徒劳，听天由命吧。”乐观心态的人总是充满激情，用积极的心态自信地鞭策自己：“一切不是与生俱来的，我可以把握命运，我可以改变我的人生。”幸与不幸，其实只是想法上的问题。一般说来，感到幸福的女人，通常都以一种积极的态度来面对事物。反之，感到不幸的女人通常都抱着消极的态度。

现如今都市里患抑郁症的人们越来越多，而且呈现了年轻化，工作中出现的压力、感情的不顺、生活的平凡，种种状况都导致了这样症状的发生，不是说他们太不自信，有的甚至是因为太自信，而承受不了丝毫的打击，我们现在要学习的不仅是消灭消极，还有应该学习如何积极地生存。

有这样一个故事：一个跨国的鞋业公司，老总同时指派了两个新上班的业务员到非洲的一个国家去考察、开发市场，这两个人兴致勃勃领命而去。

当第一个人到达目的地后，看到这里根本就没有一个人穿鞋，全部都是赤脚走路。为了更好地完成老总赋予的使命，他不辞辛劳地深入调查，而调查的结果令他更加失望，这里的人们连“鞋”的概念都没有。他心里想：“老总怎么这么唐突，自己都没有一点底细，就指派我到这空白的市场来开发，真是智者千虑，必有一失。”

他望洋叹息后，就打道回府了。可想而知他向老总上交的调查报告内容了。老总看了他的调查报告后，若有所思地对他说：“你的报告写得很好、很细致，问题分析得有条有理，这证明你做事很扎实也很认真，计划的事情没有得到收获，你不用自责，是我一时疏忽。”说完老总就安排了他一个普通的工作岗位。

第二个业务员到达目的地后，看到的结果当然与第一个业务员看到的

情景一模一样，调查的结果当然也是不差毫厘，然而他与第一个业务员得出的结论却是天壤之别。他想：“老总就是老总，他的精明之处就是独具慧眼，他的思想就是与众不同，真不愧为鞋业大王。”他在调查报告中这样写道：“在老总的英明决策下，这次非洲之行对我对公司都获得了令人意想不到的巨大收获，我在这里发现了一个真空市场，简直就是哥伦布发现新大陆一样，这里没有竞争对手，这里完全可以让我们“吃独食”。他还在报告中详细地论述了如何引导这里的人们穿鞋，如何投资建厂，利与弊及投入与收获的详细可行性论证，有理有证，并且充满信心与激情。老总看完他的报告后，才知道自己原来的自责是错误的，只是一个消极的心态影响了自己的思维。

第二个业务员毫无疑问成为了这个市场的老总。几年后，这个业务员成为了该公司赫赫有名的鞋业老二，然而第一个业务员还在最开始进公司的低层岗位。

这个故事说明了一个简单明了的道理：消极心态的人将永远看不到机遇，幸运之神即使已经向你伸出了幸运之手，你也会拱手奉送他人。一切的微笑、一切的好运、一切的成功将把握在积极心态的人手中。

一个人能否成功，主要取决于他的态度。成功人士与失败者之间的差别在于：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑向导和支配的。有些人总是抱怨他们现在的境况是别人造成的。但实际上我们的境况不是周围环境造成的，而是由我们自己决定的。

成功和失败往往相距如邻，积极的心态可以让人的岁月生辉，消极的

心态可以致使你的生活暗淡无光。做个心态积极的女人吧，那样你的生活才有激情！

## ● 嫉妒是一种应该远离的“天赋”

嫉妒，是人类一种普遍的情绪。现代社会是一个崇尚成功的社会，然而在激烈的竞争当中，有人成功，就必然有人失败。失败之后所产生的由羞愧、愤怒和怨恨等组成的复杂情感就是嫉妒。

莎士比亚把嫉妒比作爱情的卫道士。确实，你的恋人如果反对你同别的异性接触和交往，正是反映了他（她）对你的爱的程度。反之，如果他（她）从不吃醋，那么你们之间的爱情恐怕还处在很低的水平，或者已经到了危险的地步。从这个意义上来说，嫉妒还可以作为爱情的试剂。

但是在更多的时候，嫉妒表现为一种消极的情绪。嫉妒常常会导致中伤别人、怨恨别人、诋毁别人等消极的行为。白雪公主的后母本来非常美丽，但她却因为嫉妒白雪公主的美丽，而三番五次地要置白雪公主于死地，从而成了“恶”的代表。

嫉妒往往是和心胸狭隘、缺乏修养联系在一起的。心胸狭隘的人会因为一些微不足道的小事而产生嫉妒心理，任何别人比他强的方面都成了他嫉妒的缘起。缺乏修养的人会将嫉妒心理转化成消极的嫉妒行为，严重地破坏人际关系。

而女人天生爱嫉妒，相比之下，能够激起男人嫉妒心的事情似乎多集中在感情和事业上，而女人的嫉妒心却可能因为极小的事情而引发。比如其他人的美貌、财势、家庭，甚至别人的一件衣服或者一个眼神，都有可



能激起女人的嫉妒心。

嫉妒的心理人人都会有，但是知性冷静的女人能够控制和调解自己的这种心理，而不会让嫉妒心理转变而嫉妒行为。

嫉妒的范围是很广的，包括嫉人、嫉事、嫉物。手段也多种多样，有的挖空心思采用流言蜚语进行恶意中伤，有的付诸于手段卑劣的行动。

有一个女人，非常嫉妒她的邻居，她的邻居越是高兴，她越是不高兴；她邻居的生活过得越好，她越是不痛快；每天都盼望她的邻居倒霉，或盼望邻居家着火，或盼望邻居得什么不治之症，或盼望下雨天雷能窜进邻居家，劈死一两个人，或盼望邻居的儿子夭折……然而每当她看到邻居时，邻居总是活得好好的，并且微笑着和她打招呼，这时她的心理就更加不痛快，恨不得给邻居的院里扔包炸药，把邻居炸死，但又怕偿还人命。就这样，她每天折磨自己，身体日渐消瘦，胸中就像堵了一块石头，吃不下也睡不着。

终于有一天她决定给她的邻居制造点晦气，这天晚上她在花圈店里买了一个花圈，偷偷地给邻居家送去。当她走到邻居家门口时，听到里面有人在哭，此时邻居正好从屋里走出来，看到她送来一个花圈，忙说：“这么快就过来了，谢谢！谢谢！”原来邻居的父亲刚刚去世。这人顿觉无趣，“嗯”了两声，便走了出来。

这个故事中的女人就是出于嫉妒，把自己置于一种心灵的地狱之中，折磨自己。但折磨来折磨去，却一无所得。

一个心怀嫉妒的人永远也不会得到真正的快乐，因为嫉妒是心灵的地狱。嫉妒的人总是拿别人的优点来折磨自己。别人年轻他嫉妒，别人长

相好他嫉妒，别人身材高他嫉妒，别人风度潇洒他嫉妒，别人有才学他嫉妒，别人富有他嫉妒，别人的爱人漂亮他嫉妒，别人学历高他嫉妒……德国有一句谚语：“好嫉妒的人会因为邻居的身体发福而越发憔悴。”很诙谐地说明了这种人所受的折磨。所以，好嫉妒的人总是40岁的脸上就写满50岁的沧桑。

损人不利己，这就是嫉妒所带来的后果。从自身来讲，嫉妒伤身，嫉妒使人把时光用在阻碍和限制别人身上，而不是潜心于自我的开发。就他人而言，嫉妒者的流言、恶语、陷害、阻挠、拆台、造谣等，往往对被嫉妒者造成恶劣的后果。在中国古代，庞涓嫉妒孙臧、李斯嫉妒韩非子、潘仁美嫉妒杨令公等，都是以害人开始，以害己结束。

作为一个知性女人，嫉妒之心不但会伤害别人，而且还会彻底地把你变成一个恶女人，所以要谨慎地将嫉妒拒之门外，可以通过以下方式来缓解和消除嫉妒。

坦诚相对，将心比心，设心处地地为别人着想，密切交往加深理解；

培养达观的人生态度，自得其乐；

尽量不去与别人比，多与自己的过去比；

把别人的成就看作是对社会的贡献，而不是对自己的剥夺或威胁，将别人的成功当作一道风景线来欣赏；

学会赞赏别人，通过赞赏别人来呈现自己博大宽容的胸襟；

向对方公开展示自己的抱负，提高自己在对方心目中的地位，给自己增添应有的压力，利用竞争促自己上进，充实自己的生活，扬长避短，寻找新的自我价值，发挥自身应有的潜能，开拓新领域，建立新的

动力定势。

真正的强者需要埋头苦干，培根曾说：“每一个埋头沉入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。”

记住这句话：嫉妒别人，仇视异己，就等于把生命交给别人。摆脱嫉妒，做一个美丽快乐的女人吧。

## ● 性格随和，不用你的标准要求别人

一些人在自以为受到委屈时，常常如此这般地向朋友倾诉。“我本来好心好意地对他，他却不懂我的心，却反过来那样对我……”在人的意识或潜意识中，或多或少地存在着这样的思维模式。实际上，这实在是一个思维的误区。

我们生活的世界是多元的，我们周围的人性也是多元的，由于每个人的遗传基因不同、性格特点不同、所受教育不同、生存环境不同、追求目标不同、认识方法不同、人生命运也不同，从而便导致了他们的思维角度、思维方式、思维结果的不同和对问题的判断不同。因此，我们看到，人的烦恼，许多是因为生别人的气。而生别人的气，常常是“用自己的标准要求别人”这个误区而招致的。至于所谓“我这样做完全是为他好，可奇怪的是他却偏偏往反面理解”之类的委屈，在生活中那就再正常不过了。

年过半百的姜峰当上了公司经理，任务繁重。过去，姜峰在家负责辅导读高中的儿子，可现在因为太忙了，根本顾不上。他只好和妻子商量，

想把“家教”的任务让给她。但他的妻子不同意，说：“你这是想把我拴住，而你就可以用业余时间去陪客户、泡小姐。哼，你别当我不知道！”

不久，姜峰得了焦虑症，总担心企业会被自己搞垮，整天忧心忡忡的，一方面担心有一天100多号职工都来向自己张口要饭吃怎么办，另一方面担心没有他的全力协助孩子会考不上大学。他对未来完全失去了信心。在单位，他坐立不安地惦记着家里；在家里，他辗转反侧地想单位的事。他妻子呢，不但不替他着想，还常常奚落他。终于，他病倒了，而且病得不轻，犯起来不是前心疼，就是后背酸，要不就是肝区压痛，甚至一连几天胃胀腹泻……医生下了一串打问号的诊断，说难以确诊。

迫于无奈，姜峰只好双卸任了，把企业交还给上级，把独生子推给了老婆。这位中年男人扪心自问：自己愿意病倒吗？不！他不想病，可是他没有出路，身不由己。如今姜峰不再为公担心，也不再为私忧虑，只想好好地活下去。妻子这时才后悔当初没有体贴老公，只是一味地给他心理上施加压力，如今只得自己一个人辛苦了。

女人总爱想当然地以为男人这样男人那样，凭自己的意愿让男人这样那样，岂不知这些都是在给男人施加压力。

其实，生活中有些事本无对错之分，对于同一件事物，不同的人有着不同的看法和想法，有的看法和想法甚至完全对立。意见不一致的双方如果争论起来，又各有各的道理，谁也说服不了谁。但当我们跳出圈子到外面去看，双方争论的道理有时并无绝对的对错。一方只能不同意另一方的观点，却不能强求对方按自己的想法去做。作为一个心理健康而且成熟的女人，在平常的人际交往中，其实只要尽力做好自己应该做的事情就可以

了，最好不要自己去制定别人应该如何如何想，如何如何做的标准。即使你觉得对方肯定会如何如何，也要做好人家不能如何如何的心理准备。这样，如果对方所为未能如你所愿，你也会平静且坦然地接受，并能从多方位、多角度给予理解和谅解，而不至于因为别人的原因而自生烦恼甚至去怨恨别人。

另外，用自己的标准要求别人的人，自己也并不是所有的事情看得都对、想得都对、做得都对，有时错误还可能是在自己这一边。我们常常会碰见看不惯别人的人，这些人可能对自己要求比较严格，做起事来比较循规蹈矩，这当然没有什么不好，问题是“君子独善其身”也还罢了，他却是总看不惯别人的举止言行。更有那种“手电筒朝外照”的主儿，自己做得并不怎么样，却对别人百般挑剔，他们往往用挑剔的眼光、苛刻的标准去看待周围的人和事，并且怎么看怎么不顺眼，怎么都能给人家挑出一大堆毛病。这就得在自己身上尤其是在自己的心理健康方面找原因了。

心理学上分析，一个没能学会如何去发现别人的优点，也没能学会如何去欣赏别人的长处的人，就不可能以一颗宽容的心来看待周边的人和事物，就会出现什么都看不惯的心理。其实，医治这样的心理疾患并不是多么复杂的事情，变得随和些，学会宽以待人，你就离得道不远了。

随和处世，在为他人创造宽松的人际环境、减小压力的同时，也给自己创造了一个快乐的空间。这种态度将有助于我们吸取他人的智慧和力量，把自己理想的事业完成得更顺利、更圆满。姐妹们，从现在起，请随和处事！



## Chapter5

# 语言到位——会说话的女人有人爱

语言能力是现代人才必备的素质之一。通过出色的语言表达，可以使相互熟识的朋友交情更深，可以使陌生的人产生好感，可以使有分歧的人互相理解，可以使互相仇恨的人化干戈为玉帛。

语言到位是你赢得事业成功的资本，因此，我们一定要成为会说话的女人，从而处处逢源、魅力四射、大受欢迎！

## ● 礼貌比相貌更能打动人心

爱默生说：“美好的行为比美好的外表更有力量。美好的行为，比形象和相貌更能带给人快乐。这是一种精美的人生艺术。”女性在倾力塑造自己内外皆美、点面秀丽的形象的同时，更要有礼貌。

礼貌就是一个人的名片，说话有礼貌的女人总是更受人欢迎。礼貌，看似小事，却直接影响着你的形象，以及别人对你的态度。可以说，“礼貌是人与人共处的金钥匙”。虽然我们从小就知道要懂礼貌，但要做到在谈话中处处有礼貌，还确实是不容易的。

一次，一位年轻的导游带一个外国团队。在一次宴会上，导游同外国客人们一一干杯后，便回到了自己的座位上。这时，一位中年妇女走到她的身旁，轻声对她说：“小姐，您还得重新同我干杯。”

看到她脸上迷惑的神色，外国客人连忙解释道：“刚才同我干杯时，您的眼睛望着别处。按照我们的习惯，同别人干杯时，应该注视着对方的眼睛，以表示自己是出于真挚的友谊，否则就是失礼。”原来欧美国家的人，对“干杯”是很讲究的。

听到这里，导游连忙俏皮地说道：“对不起！我刚才没好意思看您，因为您的眼睛实在太美丽了！”

这位导游随机应变地“俏皮”自我辩解，当然不失为解决这个尴尬境地的巧言，可为我们在交际场合有所借鉴。但是，这个辩解的产生，不正说明了眼神的重要性吗？干杯如此，谈话更是如此。不仅要注意自己的言辞，还要注意自己的眼神。“眼睛是会说话的”，要小心不要被自己的

眼睛出卖。

现实中，有的女性较为保守，直视对方的眼睛会觉得害羞、胆怯，于是在与陌生人讲话时，眼睛总是东张西望而不注视对方。这样的做法是很不礼貌的。如果你在讲话时，眼睛东看西看，就是不看对方的眼睛，对方就会认为你在敷衍他，你并不想再将谈话继续下去；而对方在讲话时，你的眼神游离不定，左顾右盼，他可能会认为你对他的说话不屑一顾。这样的谈话是不会有结果的，或许有，那就是结束。一次机会就这样悄悄地失去，多可惜呢？

其实，直视人的眼睛是一种无声的语言，是一种很重要的说话技巧，意在告诉对方：“我对你的说话很感兴趣，我很重视你的谈话。”

但是，直视对方的眼睛，也是有讲究的。既不可怒目而视、咄咄逼人，也不可如情人般脉脉含情，以免引起误会。应自然、坦诚，微含笑意。

一位女性如果谈吐有失礼貌，则会被他人散播傲慢无礼的谣言，会被人扭曲形象，还会被人低估她的能力。即使她的思想如太阳般熠熠生辉，即使勤奋得如一头老黄牛，即使知识渊博得像一本百科全书，却往往与成功相遇的几率比其他人少得多，也往往难以达到自己的理想目标。

小说家亚诺·本奈曾说：“日常生活中大部分的摩擦冲突都起因于恼人的声音、语调以及不礼貌的谈吐习惯。”此话说得颇有道理。何故？只要我们仔细观察生活于自己身边的人就会发现，谈吐的缺陷往往可能导致个人事业的不幸或损及所服务机构的荣誉与利益，可能导致人际关系的紧张恶化。一个人的谈吐如何，决定企业是否愿意聘请他工作、与之交往，或是否愿意投他信任一票与之发生商业关系。



看来礼貌是小，作用却大呀。所以要成为成功的女人，不得不紧紧记礼貌在心中。其实谈话的礼貌也不是很难，只要在谈话过程中展现礼貌用语。这就会使人对你有一个好的印象好的开始，不就是成功的一半吗？

平常说话有许多口头“敬语”，我们可以用来表示对人尊重之意。例如，“请问”有如下说法：借问、动问、敢问、请教、借光、指教、见教、讨教、赐教等；“打扰”有如下替代词汇：劳驾、劳神、费心、烦劳、麻烦、辛苦、难为、费神、偏劳等。如果我们在语言交际中记得使用这些词汇，相互间定可形成亲切友好的气氛。一个彬彬有礼的女人，是很有亲和力的。再繁忙的生活中就会减少许多可能的摩擦和口角。

你和人相见，互道“你好”，这再容易不过。可别小瞧这声问候，它传递了丰厚的信息，表示尊重、亲切和友情，显示你懂礼貌、有教养、有风度。

美国人说话爱说“请”，说话、写信、打电报都用，如请坐、请讲、请转告，传闻美国人打电报时，宁可多付电报费，也绝不省掉“请”，因此，美国电话总局每年从请字上就可多收入一千万美元。你看，美国人情愿花钱买请字。我们与人相处、相交，说个请字，既不费力，又不花钱，何乐而不为呢？

英国人说话少不了“对不起”这句话，凡是请人帮助之事，他们开口总说对不起。对不起，我要下车了；对不起，请给我一杯水；对不起，占用了您的时间。英国警察对违规司机就地处理时，先要说声“对不起，先生，您的车速超过规定”。两车相撞，大家先彼此说对不起。在这样的气氛下，双方自尊心同时获得尊重，争吵自然不会发生。

相形之下，我们很多时候都做得不够，马路上，不小心与人相撞，也不管自己是对还是错，先来上一句国骂，对方自然也不会让步，于是谩骂，厮打的事情发生了。本来就是小事一桩，可是却演变成了如此的闹剧。此时，如果有一方先真诚地说声“对不起，您没伤着吧，”另一方再大度一些，结果就又不同了，还不伤和气，多好。

良好的礼貌谈吐，可以大事化小，小事化了，或者令谈话双方的关系百尺竿头，更进一步。因此，我们要做有礼貌的女性，用我们的“君子”风范，赢得大家的敬重。

### ☀ 说话时，微笑会带来奇效

表情，作为人区别于动物的一个很重要的特点，在日常生活中扮演着一个联系枢纽的作用。初次接触一个人，最容易给别人留下印象的是表情。表情是人们内心世界的外在显露。唯有诚挚专一的表情和真诚的态度才能获得人们的信任，加深了解，增进彼此的友情。如果虚情假意、装腔作势、夸夸其谈只会使人厌恶，从而失去与对方交往的机会。

在人与人的互相沟通中，表情是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。日常表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。让表情自然地流露你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。当然，说表情的时候，是不能漏掉微笑的。都说微笑是全世界的通行证，让你充满亲和力，不可抗拒。所以要做魅力女人，不拿这个证怎么行走江湖呢？

俗话说得好：“眼前一笑皆知己，举座全无碍目人”。的确，没有人

能轻易拒绝一个笑脸。笑是人类的本能，要人类将笑容从脸上抹去是件很困难的事情。由于人类具有这样的本能，因此微笑就成了人们之间最短的距离，具有神奇的魔力。真诚的微笑是交友的无价之宝，是社交的最高艺术，是人们交际的一盏永不熄灭的绿灯。

美国的希尔顿饭店名贯五洲，是世界上最负盛名和财富的酒店之一。董事长唐纳·希尔顿认为：是微笑给希尔顿带来了繁荣。为什么希尔顿这么重视微笑呢？许多年前，一位老妇人去拜访希尔顿，恰逢他心情不好。希尔顿不耐烦地从文件中抬起头来的时候，看见的是一张微笑的脸。这张笑脸的力量是那么的吸引人和不可抗拒，希尔顿立即请她坐下，两人开始了愉快的交谈。交谈中他发现老妇人真的是那么慈祥，她脸上真诚的微笑完全感染了他。从此，他把“微笑”服务作为饭店的宗旨。

微笑传达的信息常能促进双方沟通，融和双方感情，使之产生“共鸣效应”。

艾莱儿是个普通的美国女孩，既无背景，也无技术专长。当美国联合航空公司招聘员工的时候，艾莱儿抱着试试看的心态，带着她的微笑走进了面试间。

面试开始了。但是令艾莱儿不明白的是，主考官是背对着她说话的。即便如此，她还是自信、愉快地回答了所有提问。

最后，主考官转过身对她解释说，她所要从事的工作需要借助电话来完成，包括订票、取消、更换或确定航班等事宜。他之所以背对着她，不是因为无视她的存在，而是为了清楚地知道她的声音里是否加进了微笑。

当然，艾莱儿很顺利地通过面试被录用了。从这以后，艾莱儿在自己

的岗位上通过电话让顾客们感觉到她的微笑一直伴随着他们，让他们有如沐春风的感觉。

同样是不能看到说话的人、需要通过电波传递微笑的，还有广播。

卡西欧，美国电台主持人，喜欢她的人不仅遍布底特律，甚至遍及全美国，所以她的节目收听率极高，她更是底特律地区最受欢迎的电台主持人之一。

有人曾经做过调查，内容是“为什么喜欢收听她的节目”。有的听众说，她的声音带着微笑；也有人说，仿佛能透过她的声音看到她的微笑。

曾经有一位听众要求见见卡西欧·当斯，以证实她们的想象是否属实。当然，这位听众如愿以偿了。当声音和面部微笑如一的卡西欧出现在眼前时，这位听众兴奋地说：“卡西欧，你的微笑和我们听你的广播时所想象的一模一样。”

卡西欧也说，她从这份发自内心的、能够穿透声音的微笑中收获了意想不到的快乐。

达·芬奇的传世名作《蒙娜丽莎》以画中人含蓄、迷人的微笑在世界人民心中留下了美好的印象，也树立了微笑的经典。多少人曾被蒙娜丽莎的微笑征服了？微笑具有挡不住的魅力。女人的微笑是世界上最美的表情，是最动听的无声语言，社交中最有力的武器。要想在社交中成为主角，就必须牢牢地把握住最有力的武器——微笑。

微笑像烈火，能烧掉一切丑恶的事物；微笑像清泉，能让人的灵魂在其中荡涤；微笑像兴奋剂，能让人化疲惫为力量；微笑像润滑剂，能营造轻松愉快的气氛，同时也为你平添一份魅力。说话时，请像蒙娜丽莎一样

微笑，那样的你最具魅力！

## ● 根据对象不同改变你的谈吐

俗话说“见什么人说什么话。”说话要看对象，是一个常识，也是一个原则。有位伟人曾经生动地说过：“射箭要看靶子，弹琴要看听众，写文章说话倒可以不看读者不看听众么？”写文章要看读者，说话更要看听众，为了顺利达到说话的目的和效果，就不能不考虑因人而异了。

《红楼梦》第三回，林黛玉抛父进京城，小心翼翼初登荣国府时，王熙凤的几段话就展现了其“会说话”的超凡才能。先是人未到话先行：“我来迟了，不曾迎接远客！”尚未出场，就给人以热情似火的感觉。随后拉过黛玉的手，上下细细打量了一回，仍送至贾母身边坐下，笑着说：“天下竟有这样标志的人物，我今儿算见了！况且这通身的气派，竟不像老祖宗的外孙女儿，竟是个嫡亲的孙女儿，怨不得老祖宗天天口头心头一时不忘。只可怜我妹妹这样命苦，怎么姑妈偏就去世了！”一席话，既让老祖宗悲中含喜，心里舒坦，又叫林妹妹情动于衷，感激涕零。而当贾母半嗔半怪说不该让她伤心时，王熙凤话头一转，又说：“正是呢！我一见了妹妹，一心都在她身上了，又是喜欢，又是伤心，竟忘了老祖宗。该打该打！”至此，她把初次见林妹妹应有的又悲又喜又爱又怜的情绪，抒发表演得淋漓尽致。不仅照顾了林黛玉思母及顾及贾家态度的心理，还顺应了贾母的心意，真真是看人说话的高手。

女性在工作生活中，都会遇见不同类型的人，他们的心理特点、脾气秉性、语言习惯也各不相同，所以，说话必须看对象，否则你再能言善

辩，别人不买你的账也是白搭。

我们时常听到有人批评某些人“少根筋”，说的便是不看情况胡指瞎说。像在寿宴上对着寿公寿婆大谈人寿保险的好处；对着孕妇说，这年头养孩子没什么好处，翅膀长硬了就飞了；对新郎新娘说今天喜宴的菜好吃极啦，下回别忘了再请我，我一定捧场；对就要出远门旅行的人大谈今年发生了多少飞机失事的意外事件……想一想，你有没有做过如此冒失之事呢？想要把话说到别人心坎上，就一定要根据对象不同改变你的谈吐。

首先，你要学会分析说话对象的性格特征。对方性格外向，透明度高，你就可以随便一些，开开玩笑，斗斗嘴，他会很自然地接受；如果对方性格内向、敏感，你就可以讲一讲适合的笑话，让他开朗一些，最重要的是表现真诚，可以挖掘对方比较在意、隐藏在内心深处的话题，让对方觉得你是在真正地关心他。总而言之，对方的性格特征，便是你谈话的首要切入点。

有位名牌大学中文系毕业的高材生，在人才招聘会上，想让某公司经理招聘其为办公室秘书，青年人在经理面前作自我推销时说话拐弯抹角，半天不切主题。她先说：“经理，听说你们公司的环境相当不错。”经理点了点头。接着，高材生又说：“现在高学历的人才是越来越多了。”经理还是点了点头，什么也没说。而后，高材生又说：“经理，秘书一般要大学毕业，要比较能写吧？”高材生的话兜了一个大大的圈子，还是未能道出自己的本意。岂料，这位经理是个急性子，他喜欢别人与他一样，说话办事干脆利落。正因为高材生未能摸透经理的性格，结果话未说完，经理便托词离去，高材生的求职也化成了泡影。

其次，你要学会分析说话对象的身份特征。俗话说“秀才遇见兵，有理说不清”，如果你对普通的工人农民摆出知识分子的架子，满口之乎者也，肯定让对方满头雾水，更别说会被接受了。要是遇见文化修养较高的人，也不能开口就一副江湖气，容易引起反感，更无法获得交往的信任和好感。唯有根据对方的身份特征说话，你才能讲话讲到点子上。

有一则笑话，说是某人擅长奉承，一日请客，客人到齐后，他挨个问人家是怎么来的。第一位说是坐出租车来的，他大拇指一竖：“潇洒，潇洒！”第二位是个领导，说是亲自开车来的。他惊叹道：“时髦，时髦！”第三位显得不好意思，说是骑自行车来的。他拍着人家的肩头连声称赞：“廉洁，廉洁！”第四位没权也没势，自行车也丢了，说是走着来的。他也面露羡慕：“健康，健康！”第五位见他捧技高超，想难一难他，说是爬着来的。他击掌叫好：“稳当，稳当！”

看到这里，你也许会捧腹大笑，甚至会骂这个人是马屁精。但细细思忖之下，定能悟出“上什么山唱什么歌”的奥妙之所在。换成现代话来说，就是和聪明的人说话，须凭见闻广博；与见闻广博的人说话，须凭辨析能力；与地位高的人说话，要轩昂；与有钱的人说话，言辞要豪爽；与穷人说话，要动之以利；与地位低下的人说话，要谦逊有礼；与勇敢的人说话，不能稍形怯懦；与愚笨的人说话，可以锋芒毕露；与上司说话，须用奇特的事打动他；与下属说话，须用切身利益说服他。如果你能把握上述原则，说话时自然不容易出错。

根据对象不同改变你的谈吐，把自己包装成一个千变女郎，随时调整说话的方式，以适应不同的人，使我们的说话艺术更上一层楼，从而助我

们在人生的道路上扬帆远行。

## ● 捕获对方的心，就要看上去像“一条心”

如果你想俘获陌生人的心，在沟通中可多尝试使用“我们”字眼，站在对方立场，这样能给对方“我们是一条心”的感觉。

用“我们”取代“我”或是“你”，一直都是建立和谐沟通关系的不二法门。在沟通过程中，更多地强调“我们”，将自己融入到周围的环境中，才能够更好地打通沟通的上下“关节”，让自己拥有更加强大的社交魅力。

杰克·韦尔奇便是一个用“我们”打开陌生人世界的人才。这一切还得从韦尔奇刚刚接手通用电气公司时说起。当时，通用电气公司就像是一艘“超级油轮”，壮硕无比地航行在水面上，它的产品和服务已经渗透到美国国民生产总值的方方面面。但是，韦尔奇却看到这一切背后的隐患。他认为，通用电气公司面对的最大阻力就是企业内部的官僚主义，这使得企业内部无法形成强大的向心力，无法获得更大的发展。于是，韦尔奇开始用“我们”培养人际，构建坚实团队。

韦尔奇对于官僚主义、说话过于客套无法忍受，他开始“四处投掷手榴弹，力争把那些阻碍公司前进的传统和无聊的会议统统炸掉。”在入住通用不久，韦尔奇很快地便俘获了通用电气公司职工的欣赏和支持。他围绕着破除阳奉阴违的处世哲学和企业内过多的层级等诸多方面，力图站在企业职工立场，拉近管理层和员工们距离。到了1987年，通用电气公司已经开始庆祝韦尔奇所取得的团队人际建设的卓越成就。经过长期立场转换和团队建设，韦尔奇意识到这场战争或许永远都不会结束，并将继续这



场战争的任务交给了他的接任者——杰夫·伊梅尔特。

从韦尔奇“我”到“我们”的改革过程，我们看到了站在对方立场想问题，在你与陌生人打交道、建立稳固关系当中所起的重要作用。越来越多的美国企业也开始模仿韦尔奇在通用电气公司的做法，共同分享，“我们一起干”给管理层人际带来的强大支持力。

用“我们”取代“我”来赢得陌生人的青睐，不仅仅适合于管理层，对于每个人的沟通都是同一道理。在与陌生人的首次接触中，站在对方立场，以对方为中心来选择话题，将使你给他人留下深刻的印象。

威廉·菲尔普斯8岁时到姨妈家度周末。这天晚上有位中年男客来访，跟姨妈寒暄完后，就和菲尔普斯聊起来。那时菲尔普斯非常热衷帆船，那位先生似乎对帆船也很喜爱，一直以它为话题，两人很快成了好朋友。客人走后，菲尔普斯对姨妈大加赞赏那位先生：多么棒的人！他对帆船多么感兴趣！姨妈却告诉他：“那是一位纽约的律师，对帆船一点也不感兴趣。”“那他为什么一直都在谈帆船呢？”“因为他觉得你对帆船感兴趣，就谈一些会使你高兴的事。”菲尔普斯这才恍然大悟。直到长大之后，他还时常想起那位友好的律师。

在选择与陌生人首次见面时，有人认为，只有那些重大的、带刺激性的话题才是好的话题，所以他们谈话总想猎奇寻怪，搜集轶闻趣事、重大新闻等等。这是极端错误的想法和做法。其实，日常生活中的任何事情都可以是一个很好的话题，大至理想事业、国际新闻、国家大事、人类生存；小至饮食起居、个人问题、生活小事、工作学习、娱乐体育……无所不可，无所不行。但是，在初次交往时，还是以对方为中心选择话题是最

为恰当的。以对方擅长的事情为话题，同样也是加强双方交流的好方法。

日本语言学家多湖辉认为：和人谈话就如同打乒乓球一样，而话题的提出，就如同乒乓球赛的发球，可称之为“谈话的发球”。如果对方的文章写得漂亮，你就要说：“听说你又发表了一篇文章，能不能谈谈经验？”这正如乒乓球赛中，你特意发了个使对方容易接的球，他当然乐于还击。这样一来一往，谈笑风生，你们的关系必然随着语言交往的顺利进行而迅速融洽。但是你明知对方不擅长写文章，却说：“今天我们俩来交流交流写作的体会吧。”这样对方必然沉默以对，或掉头而去，甚至会认为你这是故意让他为难。在这种情况下，双方的人际关系怎么能好呢？

所以，以对方感兴趣的话题开始并继续下去，你才能将乒乓球一直打下去，俘获陌生人之心。以对方感兴趣的事情作为话题常常可以引起一场愉快的交流。兴趣是让对方愿意将话题进行下去的动力。只有双方都对这个话题感兴趣，才可能你一言我一语地不断对话；当对方对谈论的话题根本不感兴趣时就有可能缄口不语，出现冷场局面，在语言交往中发展人际关系就无从谈起。此外，以对方感兴趣的事情为话题，常常有利于语言交往的进程，使能自己成为受欢迎的人，何乐而不为？

所以，在沟通中，女人要多使用“我们”字眼，站在对方立场。用“我们”取代“我”或是“你”，并站在对方的立场选择话题。明白了这点，那就赶紧行动起来，提高你的沟通效力。

## ● 婉转地说话，是一种聪明的“软化”

“交谈时的含蓄与得体，比口若悬河更可贵。”这是英国思想家培根

说过的话。有驾驭语言能力的女性，在谈话中，就会自如地运用多种表达方式，不断展示各种语言风格。有些话，非直言不讳不行，但生活中并非处处都能“直”，有时还非得含蓄、委婉些不可，使其表达效果更佳。譬如谢绝人家的请求、否定人家的意见，委婉的方式就更容易被对方接受、理解，又不致伤害对方的自尊心。

某年，居里夫人过生日，丈夫皮埃尔用一年的积蓄买了一件生日礼物送给爱妻——一件名贵的大衣。当居里夫人看到丈夫手中的那件大衣时，心中百感交集，她既想感激丈夫对自己的爱，又要说不该买这样贵重的礼物，因为那时做试验正缺钱。她婉言道：“亲爱的，谢谢你！谢谢你！这件大衣确实是人见人爱，但是我要说，幸福是有内涵的，比如说，你送我一束鲜花祝贺生日，对我们来说就好得多。只要我们永远一起生活、并肩作战，这比你送我任何贵重礼物都要珍贵。”这一席话使丈夫认识到花那么多钱买礼物确欠妥当。

像居里夫人这样，婉转地表达出自己的意见，要比直接指责来得温和，且不会引起别人的强烈反感。贾可布这里就谈到，她如何使懒散的建筑工人养成良好的事后清理的好习惯。

贾可布太太请了几个建筑工人加盖房间。刚开始几天，每次她回家的时候，总发现院子里乱七八糟，到处是木头屑。由于他们的技术较好，贾可布太太不想让他们反感，便想了一个解决的办法。她等工人们离区之后，便和孩子把木屑清理干净，堆到院子里的角落里。第二天早上，她把领工叫到一旁，对他说：“我很满意昨天你们把前院清理得那么干净，没有惹得邻居们说话。”从此以后，工人们每天完工之后，都把木屑堆到院

子角落，领工也每天检查前院有没有维持清洁。

委婉语能使本来难以解决的问题，变得顺利起来，让听者在比较舒坦的氛围中接受信息。因此，有人称“委婉”是办事语言中的“软化”艺术。

具体地说，委婉法有以下几种形式：

### 1. 借用式委婉法

借用式委婉法，是借用一事物或他事物的特征来代替对事物实质问题直接回答的方法。

在第48届纽约国际笔会年会上，有记者问中国代表陆文夫先生一个问题：“陆先生，您对性怎么看？”陆文夫说：“西方的朋友在接受别人馈赠的礼品时，往往当着别人的面就打开来看。而中国人恰恰相反，一般都要等客人离开以后才查看盒子。”

陆文夫先生对一个敏感棘手的难题，用一个生动的借喻，就婉转地表明了自己的观点——中西不同的文化差异也体现在文学作品的民族性上。以上的例子，实际上是对问者的一种委婉的拒绝，其效果是使问话者不至于尴尬难堪，使谈话，甚至交往继续进行下去。

### 2. 曲语式委婉法

曲语式委婉法，是用曲折含蓄的语言和商洽的语气表达自己看法的方法。

谌容，《人到中年》的作者，到美国访问。在某大学作讲演时，有别有用心者问：“听说您至今还不是中国共产党党员，请问您对中国共产党的私人感情如何？”谌容从容地说：“我确实还不是中国共产党党员，你的情报很准确。但是，我的丈夫是个老共产党员，而我同他共同生活了几

十年尚无离婚的迹象，可见……”

谌容并不直言以告，而是以“能与老共产党员的丈夫和睦生活几十年”来间接表达自己与中国共产党的深厚感情。有时，曲语式委婉法比直接表达更有力，这种曲语式的委婉用法，真是“青出于蓝而胜于蓝”，更胜利剑。

### 3. 暗示幽默法

暗示幽默法，即对事物或人表达自己的看法时不是通过直说，而是通过种种可能进行曲说，并达到幽默效果的方法。

暗示幽默法广为人们喜欢，其原因在于它有多个方面的优点。譬如，可以对人们的面子起到照顾的作用；还可以缓解现场剑拔弩张的气氛。其实面子后面躲着自尊。如果有人在某些方面伤害了你，你用露骨的方法去讽刺他，不论他的面子后的自尊有没有教养，他都不允许自己被伤害，那么仇恨、报复就“如鲠在喉”，纠纷、矛盾就产生了。

比如，有一对夫妇，妻子做错了一件事，丈夫不但不安慰，反而经常取笑她，令人生厌。有一天，妻子火气十足地说：“以后不要再这样揭人疮疤了好不好，不然，我要在桌子上痛打十巴掌了。”

“有我什么事呀，打吧，你打。”想到肉痛的不是他自己，丈夫反而火上加油。

“但是，”妻子接着说道，“经过这十巴掌的锻炼，第十一巴掌打在脸上可就有些力道了。”

丈夫立刻停止了幸灾乐祸的笑容。大概他领会了妻子内心的不满，不想让脸成为自己的妻子练功夫的沙袋吧。

婉转的说话是一种聪明的“软化”，既能解决问题，还让对方心服口服。姐妹们遇到不满的事情时，不妨把“词锋”隐遁，或把“棱角”磨圆一些，使语意软化，这样，听者才会乐意接受。

## ● 尝试着用幽默替代沉默

很多女人都有这样的感觉：觉得自己是一个极其不会说话的人，觉得自己说话不幽默，就像没事找事似的感觉，这种心理给自己的生活和工作带来了很大的烦恼，也成为了与人交往的障碍。

没有幽默感的女人，就像鲜花没有香味，形似而神无，可惜了外表，看上去，却总感觉差了一口气。幽默是什么，是智慧的提炼，是才华的结晶，明明是同样一个意思，经过她的嘴，吐出来的就如珍珠般有光泽，听者无法释怀，常会暗暗地思索，怎么话经人家的口这么一说，听起来就这么入心入肺，却又让你开怀，简简单单的道理，原来可以用另一种方式去表达。

友善的幽默能表达人与人之间的真诚友爱，能沟通心灵，拉近人与人之间的距离，填平人与人之间的鸿沟。尤其当一个女人，要表达内心的不满时，或和他人关系紧张时，即使是在一触即发的关键时刻，幽默也可以使彼此从容地摆脱不愉快的窘境或消除矛盾。

有一位顾客到一家饭店吃饭，点了一只油氽龙虾。结果菜上来后，他发现盘中的龙虾少了一只虾鳌，于是就询问侍者。侍者无法解释，只好找来了店老板王女士。

店老板王女士抱歉地说：“真是对不起先生，龙虾是一种残忍的动

物。您点的龙虾可能是在和它的同伴打架时被咬掉了一只鳌。”

顾客巧妙地说：“那么，就请给我换一只打胜的龙虾吧。”

老板王女士和顾客双方都用了幽默的方式，委婉地指出了双方存在的分歧。这种方式，没有取笑他人，没有批评他人，也没有伤及他人的自尊，既保护了饭店的声誉，又维护了顾客的利益。

一个女人无论从事什么工作，无论处在何种地位，与人交往是不可避免的。幽默不仅能帮女性更好地与他人进行有效的沟通和交往，还能帮助她们处理一些特殊的人际关系问题，让她们能顺利地摆脱困境。

一次，一个女翻译与士兵们一起开庆功会，在与一个士兵碰杯时，那个士兵由于过于紧张，举杯时用力过猛，竟将一杯酒泼到了女翻译的头上。士兵当时吓坏了，可女翻译却用手擦擦头顶的酒笑着说：“小伙子，你以为用酒能滋养我的头发吗？我可没听说过这个偏方呀！”说得大家哈哈大笑，也让这个士兵对女翻译充满了感激和崇拜。幽默的女人，说出话来虽让人感到如憨似傻，却因心境豁达，反而令人感受到她朴实的天性和无穷的智慧。如果女人都能拥有一份旷达朗润如万里晴空的心境，她们说的话，也就完全能够达到“无意幽默，但却幽默自现”的境界。

善于使用幽默的女人，她们常常能将窘迫的情境化为乌有，这实在令人羡慕。事实上，当交流陷入尴尬的境地时，无论是名人还是普通人，无论是随机应变还是荒诞推理，一些幽默技巧的运用，可以让自己摆脱尴尬，甚至还会给对方以回敬。

有个女议员发表演讲，在大家都侧耳倾听时，突然座中有一个听众的椅子腿折断了，这个听众顺势就跌落在地面。此时，听众的注意力马上

就分散了，女议员见状急中生智，紧接着椅子腿的折断声大声说道：“诸位，现在都相信我所说的理由足以压倒一切异议声了吧？”话音一落，底下立即响起了一阵笑声，随后，就是热烈的掌声。

在人际交往中，我们轻松幽默地开些得体的玩笑，可以松弛神经、活跃气氛，营造出一个适于交际的轻松愉快的氛围，因而幽默的女人常常受到人们的欢迎与喜爱。

总之，幽默是一种情趣，它有效地润滑和缓解矛盾，调节人际关系，给我们周围的人带来欢乐。因此，女人要尝试着用幽默替代沉默，这样才能更好地赢得他人的赞赏。

## ● 学会“一语万金”的赞美术

当然，良好的语言技巧绝不仅限于幽默，赞美也将为你的沟通增色不少。俗话说：“会说话，当钱花。”当你会说话时，你就会比别人获得更好的人缘，赢得更多的机会，可谓“一语万金”。

因此，女人要学会赞美他人。喜欢赞美他人的女人受欢迎，喜欢赞美他人的女人最出色。喜欢赞美他人的女人不仅谈吐得体，而且声音动听、动作优雅，让人看了既喜欢又佩服。假如你是个容颜美丽的女人，优雅动人的谈吐可以使你更加迷人；假如你是一个相貌平平的女人，得体大方的言谈也可以让你倍添光彩。

喜欢赞美他人的女人懂得：巧妙赞美他人可以让自己更具魅力，巧妙赞美他人可以让自己圆融通达，巧妙赞美他人可以让自己左右逢源，巧妙赞美他人可以让自己人见人爱，巧妙赞美他人可以让自己驰骋职场，巧妙



赞美他人可以让生活有趣味。

既然赞美有这么多的好处，那么，女人该怎样去赞美别人呢？

其实赞美别人很容易，这并不需要他事业有成，这也不需要他做出了什么不寻常的贡献。平常人就有可赞美之处。比如：今天谁剪了一个新发型，看起来很精神？谁说了一句不寻常的话，听起来很耐人寻味；谁推荐了新的家居装饰品小店，特别有热爱生活的活力；这些都值得赞美。

嘉怡周末休息去逛商场，很随意地走进了一家鞋店，鞋架上很艺术地摆着各种精致的鞋子，非常漂亮。嘉怡一眼看中了一双棕色的小靴子，质地细腻，造型简单大方，又有一点隐藏的花纹，看起来非常有品位。嘉怡取下来试了试，果真非常好看。当她低头试穿售货员小姐拿来的另一只靴子时，一弯腰，毛衣上戴的海豚链子滑了出来。

售货员正好蹲在嘉怡面前，项链就在她的眼前一晃。她轻轻地捧在手上，惊喜地说：“你的链子真漂亮，太特别了！”

她的眼睛里流露出的是真诚的喜悦，是一个小女人对一件精致饰品掩饰不住的喜爱。

因为得到了她的赞美，嘉怡的心情非常愉快，很痛快地买下了那双价格不菲的靴子。整整一天，嘉怡看阳光都似乎明媚了许多。一个陌生人一句真诚的赞美，居然成就了如此美好的一天。赞美的力量如此之大，而赞美的来源却微不足道，这样的好事，何乐而不为呢？

如果赞美既成的事实与交情的深浅无关，对方也比较容易接受。也就是说，不是直接称赞对方，而是称赞与对方有关的事情，这种间接奉承在初次见面时比较有效。如果对方是女性，则她的服装和装饰品将是间接奉

承的最佳对象。

琳达和蒙娜的友谊非常深厚，起因是在与她初次见面的那次宴会上琳达随便说出的一句话。当时，她们俩宴会上碰面，由于当时没有适当的话题，琳达就顺口说了一句“你佩戴的这个坠子很少见，非常特别”，想以此掩饰当时的尴尬。琳达说这句话完全是无意的，因为她根本不懂装饰品。出人意料的是，这个坠子果然很特别，只有在法国才买得到，正是蒙娜的心爱之物。随便说出的这句话，使她联想起有关坠子的种种往事，从此便和琳达成了好朋友。

萍水相逢的人由于缺乏了解，所以赞美之词要围绕一些显而易见的方面。如见到儿童或少年，可以夸他们天真活泼、可爱、充满朝气；对青年可以称赞他们雄心勃勃，敢闯敢干；对中年人可以称赞他们沉稳智慧，家庭事业都各有所成；对老年人，可以称赞他们老当益壮，身体健康，儿女孝顺等等。当然，如果在火车上飞机上碰到陌生人，也可以通过他们的口音、打扮来获取信息，甚至可以因身边的一些小细节、小故事来借题发挥。

有一次沈同乘火车去南方，车上的列车员态度不太好，许多乘客都对她很意见。当时，坐在沈同对面的乘客不小心把水洒到了那位列车员的脚上，她不依不饶，指着乘客的鼻子就乱训斥一通，而这位乘客却始终没有吭声。等列车员走了之后，沈同忍不住称赞她说：“您真是大度啊！”不料，这句话打开了这位乘客的话匣子。她向沈同介绍了她的职业，讲她如何与一些态度恶劣的人打交道，还讲了自己与不同的人打交道的经验，讲到风趣之处，周围的人都笑起来。这样一来，车厢里的陌生感马上就没了。

赞美陌生人的内容很多，可以抓住对方一个合适的点来突出它，例如相貌、穿戴以及博学多才、广见博识、口才过人这些你能看到的显露无遗的方面。

得体的赞美并不需要华丽的辞藻，否则就流于庸俗，给人以浮夸虚伪之感。与其说那些耳朵听出茧子的套话，不如以小见大，于细微之处发现别人身上独特的地方，这会让他人感到由衷的高兴。

有一次参加一个行业聚会，木然与一位陌生人坐在一起，一时没有话可说。但是很快，木然就发现这个女人子虽然谈不上漂亮，但是皮肤白嫩，睫毛长而翘，颇有一些动人之处，于是木然羡慕地说：“你的皮肤真好啊，睫毛那么长，有点像韩国人。”这位朋友一听非常高兴，你一言我一语地交谈起来。原来这位朋友真在韩国留学过，而木然正好要学习韩语，居然不费功夫就找到了一个老师。

从细微之处赞赏对方的与众不同之处，让人从中感受到赞美者的用心和诚意，就可以用真诚打开友谊之门。

姐妹们，去慷慨地赞扬每一个人吧！当你知道如何赞美一个人的时候，你就会给自己营造一个充满欢乐与和谐的氛围，你就会让周围的人不由自主地喜欢你。每个人都有值得别人赞扬的地方，我们应该做的是：找到这些值得赞扬的人和事，找到存在于他们身上不经意的魅力，然后——赞美他们！

## Chapter6

# 人脉占位——会来事才有好事

通常人们说某某人“会来事儿”。大都是一  
种肯定性的评价。可以说，学会“来事儿”不  
是一件简单的事，而是一门深谙人情世故的学  
问，是一门以精通实用社会学和心理学为前提  
的大学问。

只有做到“会来事儿”，才会使自己少  
吃亏、少碰壁、少栽跟头。只有做到“会来事  
儿”，才能使自己真正成为在社会上常立不倒和  
百战不败的卓越人才。因此，姐妹们要有点“会  
来事儿”的本事，在人脉上占住位，才能好事  
连连。

## ● 重要的不是你谁，而是你认识谁

在好莱坞，流行一句话：“一个人能否成功，不在于你知道什么（what you know），而是在于你认识谁（whom you know）。”这句话不是叫人不要培养专业知识，不要提高自己的能力，而是强调人脉对于人生成功的重要性。

俗话说得好，大树底下好乘凉。在你的背后，要是有个显赫的人物为你撑着，你的人生旅途自然畅通无阻。

韩方和刘贞同时进入公司工作。当时公司的经理是韩方的亲舅，有这样一个过硬的靠山，因此进入公司后韩方就一直呆在机关。而刘贞的父母都是普通的工人，也没有个一官半职的亲朋好友，只有去一线老老实实工作。

机关的工作本来就轻松，再加上韩方又有经理做靠山，同事们都让韩方做些不动脑不费劲的事，韩方呢，也乐得落个悠闲。上班报个到就泡在公司里的电脑浏览网站，玩玩游戏，有时不想上班了，打个电话跟主任说一下也没什么关系。两年下来，韩方的业务马马虎虎，日子悠然自得。

“重要的不是你谁，而是你认识谁”这句话说得也太正确了。自从有了亲舅这座靠山，韩方在公司里顺风顺水，心不劳神不操地荣升为公司办公室主任，而刘贞仍然还在基层艰苦奋斗。

虽然这种靠关系吃饭的人常为人不齿，但我们不能不承认这种现象是普遍存在的。善于拉关系、找靠山的人的确从中捞到了不少好处，这就是职场的潜规则。我们不必谄媚求宠，也不必投机钻营，但靠山却是应有的，有靠山的帮忙，做起事来就比较顺利，在公司大动荡的时刻，亦较容

易能保住饭碗，而在风平浪静的日子，就更是平平安安。

认识人的好处，第一就是一人得道鸡犬升天。现在市面上名人自传数不胜数，翻一翻，好像每位名人都是天赋异秉，文成武德，凭着什么能力呀，勤奋呀，一步步或者坐火箭一样从小职员升到大总裁。当然，咱不否认这些人能力是很强的，业务是出色的。但她们真的都是靠个人奋斗？特别是坊间流传一些什么前台接待做到总监呀，勤杂工做到总经理呀，技术人员做到老总呀，成功人士当然在自传里要特别强调个人奋斗得来一切，也是鼓励后进么。但实际情况呢？想进步，有人带，这就是现实。

一个人能在职场走多高，走多快，决定因素有很多，但无论如何，有一棵大树提携你，有一个靠山支持你，远远好过赤手空拳打天下。

认识人的好处，第二就是少走弯路快速成长。有位比较成功的私营企业的妹妹到澳大利亚留学时，经济条件并不很好，当时澳洲的中国留学生很多，大多数人都希望一边学习一边打工减小经济压力，同时也丰富履历，方便毕业后找工作。许多人到餐馆打零工，还有些人发挥优势去教汉语等等，虽然辛苦，收入也还可以。他妹妹当时动心了，也向他说了这个意思。他回答：学生的第一要素就是把学业搞好，至于打工，如果你一定要打，那么请去那些跨国知名企业找机会，哪怕没有薪水，你自己节约一点过日子好了。但一定不要去端盘子、做家教，不是说那些工作低贱，而是这些工作与你的未来根本没有连续性和相关性。后来他妹妹找到一家法国企业，做钟点工，工作就是在商业旺季时帮忙拆信封，送信到各部门，薪水非常少。但这是一家知名企业，业内龙头。他又告诉妹妹，拆信封也要好好拆，勤快一些，同时多观察多学习名企的工作风格和职业风范，尽

可能去观察各个部门，去发现你最喜欢哪个部门的工作。不久，他妹妹由于工作积极认真，不同于其他钟点工，企业给她加薪，并改为类似于劳务工。此外，他妹妹还在另一家知名企业也做钟点工，也很受欣赏。当毕业的时候，几乎所有的同学忙着投简历、面试，他妹妹却不慌不忙，因为两家名企都已经给了OFFER，而且职位不错，都是她比较满意的。为什么？企业方说了，她在这里工作这么久，一直那么积极主动、职业素质很好，不仅工作出色，而且这么久了大家也有感情，就像老员工一样，所以，我们将按老员工给起薪。后来他妹妹选择了那家法国企业，几年后，以中国总代表的身价回到国内，开办了中国办事处。

在这个真实的故事中，这位女主角无疑是幸运，除了她自身素质相当好外，更重要的，是她有“人”，就是她哥哥，是她哥哥的远见让她少走了许多弯路。同时，在她哥哥的指点下，她又找到了另外的“靠山”，就是知名企业。从一开始她就受到良好的职业风范和氛围的熏陶，使今后的职业之路有了优于同学们的起点。

身在职场，有一棵好的“大树”，有一座好“靠山”，可以让人一年时间学到别人几年的东西，可以让人成长得更快，而不仅仅是升职加薪的速度更快。许多人说：“我的老板或上司，根本就无兴趣培养我，甚至冷淡我，对我爱理不理，还有就是我的老板或上司很差很烂，从他们那里根本学不到什么。”对于第一种情况，你得先搞明白，如果你的上司或老板对你根本就没兴趣，他算你的“大树”吗？对于第二种情况，一方面可能你的上司或老板的确水平很差，但另一方面也极有可能是你的学习心态和为人处世的角度有问题。遇到愿意去栽培你，愿意花时间去教你的“大

树”当然好，但就算遇不到，也并不妨碍我们的学习，无论你的上司或老板在你眼中有多么差，也要明白，他们能做到这个位置，一定有其道理，从他们身上，一定可以有所学。

总之，聪明的女性，多寻找、网罗你的贵人吧，他们不仅能为你雪中送炭，还能为你的事业发展锦上添花。

### ● 想结识somebody，你不能是nobody

物以类聚，人以群分。想要建立良好的人脉，融入一个高水平、高质量群体聚集的人脉圈，你自己也必须是一个具有较高素质和能力的人。你若想拓展那些对职业和事业生涯能起到核心、关键、重要、决定作用的人脉资源，你必须做好内修和外营。也就是说，想要认识somebody（大人物），你不能只是个谁也不是的nobody（小人物）。

我们的祖先创造了“人”这个字，可以说是世界上最伟大的发明。一撇一捺两个独立的个体，相互支撑、相互依存、相互帮助，构成了一个大写的“人”，“人”的象形构成完美地诠释了人的生命意义所在，更诠释了人际交往的精髓。与人交往中互相需要、互相依赖使得关系更加牢靠。试想，你想要结识成功人士，你想认识更多富人，学习他们的成功经验，如果你没有任何拿得出手的能耐和本事让别人信任你，别人又怎么会真心实意地认可你这个朋友呢？

想要让别人认可你、走近你，你必须努力建立你的价值。在盘点人脉关系前，冷静问问自己：你对别人有用吗？你无法被人利用，就说明你



不具有价值（比如说，职业规划无非是提升你的“被雇佣价值”，我有多重，我有多少价值，老板就会对你投入多少价值），你越有用，你就越容易建立坚强的人脉关系。这虽然显得有些势利，但的确是现实！要成功，要建立稳固的人脉圈，你必须接受并且记住这个事实！

本来，人与人之间的交往就是相互的，是双向的。你在挑选别人的时候，别人也在挑选你。如果你不能符合别人想要搭建的人脉圈的要求，不管你做多少，付出多少，别人也不会真心实意地把你纳入自己要建立的圈子。也就是说，你要认识谁，你不能谁都不是。如果你谁都不是，就算你付出一百二十倍的努力，也只会是事倍功半。比如说，一位30岁的未婚青年要想找到理想的人生伴侣，就要先提高自己的价值，这样他才可能找到一个同样价值的妻子，他对妻子的要求就是他对对自己的要求。

你行走在社会上，光认识多少人是没有用的，关键在于你有多少被对方利用的价值。如果你不能给别人提供价值，或者你认识的人不能给你提供价值，这种人脉的价值就很低。要把人脉“变现”，关键在于创造价值，然后拿这个价值和别人去交换，或者说，让你的价值“被利用”。

不要觉得“被利用”这个词不好听，这本身是一个中性词。一个人越成功，往往是他创造的价值越高，也就是他的“被利用价值”越高。杜月笙说过一句话：“不要担心被人利用，能被人利用，那说明你还有价值。”这话不是很好听，但人间道理大抵如此。

那为什么有人会觉得“被利用”是一件很受伤的事情呢？问题的关键在于，双方在合作之前，没有对双方的责任和权利达成共识，或者说某一方缺乏契约意识，没有履行当初的承诺。因此，“被利用”并不可怕，关

关键在于被利用的人能得到你想要的东西，实现价值目标。

因此，建立高效人脉的前提，是你自身拥有多少“被利用价值”，其次才是如何把你的价值通过人脉放大。要建立有效的人脉网络，就必须明确自己的职业方向，并围绕此方向提升自己的综合素质，构建自己的核心竞争力，成为有价值的人。

如果自己不能提供价值，而是整天攀附权贵，这种本末倒置的做法，是不可能建立高效的人脉关系的。有的人总是强调“贵人”的作用。我相信每个人都有自己的“贵人”，但这个“贵人”很少会像天使一样，没有任何条件地来到你的身边。虽然我们生活中也有不计回报的友情，但在职场上，往往是利益和价值决定了两个人是否能成为朋友。

这就是提升人脉价值的奥秘。聪明的女人，不要急于去结交那么多人，也不要急于在各种派对和论坛交换名片，这些对拓展你的人脉并没有那么多价值。好好提升你自己，提高自己的“被利用价值”，然后再去有选择性地认识那些对你有价值的人，交换你们彼此的价值。

## ● 好人缘胜过好“眼缘”

一般来说，有着好人缘的人，大都是比较友善的人。友善的人爱帮助别人，不会给别人尴尬的感觉，不会待人苛刻，而且，有好人缘的人一般都善于倾听，也能管好自己的嘴巴，知道什么时候该是自己说话的时候，什么时候是自己应该保持沉默的时候，他们不会蜚短流长。

如果一个人拥有好人缘，她就比人缘差的人多了很多的成功优势。“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，一个女人如果有了好人缘，那么

她做什么事情，都会比别人要容易一些，因为，在她周围，总存在着一些心甘情愿为她帮忙的人。

当然，这也是你个人能力的一种最好体现。从这个角度来说，一个女人的好人缘，胜过她给别人的好“眼缘”，将会对女人的事业和生活都起到积极的促进作用。

写出《我的眼里只有你没有他》的陈蝶衣早期是一个办报人，民国时期，他就自己创办了一份《明星日报》，为了提高销售量，陈蝶衣想了一个办法，就是在报纸上做一个明星的评比活动，也就是早期的选美活动，当时的选美活动名字为“电影皇后的选举大会”这个选举活动一直持续两个月，为了刺激读者参与进来，陈蝶衣还想到一个妙招，就是把投票读者的名字与明星的票选同时刊在每天的报纸上，这样，读者在看报时，会更关心选举的进程。而且，也能够看出哪些明星的人缘更好一些。

在选举活动期间，当时比较著名的几位明星，比如说明星公司的胡蝶，联华公司的阮玲玉，天一公司的陈玉梅，她们三个的选票远远高于其他演员的选票。最后，胡蝶以21334票评为第一名，而阮玲玉只得第三名。此后，在1934年的十大影星选举中，胡蝶当选的是最美丽的女明星，而阮玲玉则被选为演技最佳的女明星。这个结果让有些人感到十分意外，因为，看看老照片，不难发现，胡蝶的姿色并不在阮玲玉之上，阮玲玉本人比照片还要美丽，在过去的一些电影片花中，阮玲玉秀气中有一种妩媚，内里的妖娆与悲哀的性情并存，是很让男人迷惑的。胡蝶脸盘大，虽是端庄，却不耐看，甚至稍嫌粗笨。也就是说，胡蝶并不是以天下第一的姿色赢得了第一美女的称号，可是，为什么她能做到呢？

后来，有人分析说，这其中最大的原因，应该是胡蝶与阮玲玉两个人的性格不同所致。她们也是一同合作过的。在影片《白云塔》中，导演张石川要胡蝶演一个正派的小姐，要阮玲玉演一个品质比较坏的小姐。原因是导演喜欢胡蝶，因为胡蝶听话，是有名的乖少女，让她咋演就咋演。阮玲玉却总喜欢按自己的体会演绎角色，这难免会与导演发生争执。导演一烦，就不愿给她好角色演，甚至后来都不愿重用她。阮玲玉失意之中，只好换到联华公司。联华公司虽也重用阮，但这个公司的新派人物比较多，更加关注的是演员的表演，而不是选美这类带有娱乐性质的事情。所以，也不会去为阮玲玉买选票。而胡蝶在的明星公司，则极力吹捧胡蝶。他们捧胡蝶，主要是因为胡蝶性格好。在各种派别纷争中，胡蝶总是保持沉默，不参与意见。因此，胡蝶与人相处时，总是给人很好的印象，她与周围的人，包括工作人员等，都相相处融洽，她对待别人也总是周到友好。所以，相对来说，她就拥有更好的人缘了。

不管怎样，拥有好人缘的胡蝶，后来享受到了好人缘给她带来的一系列的帮助。当时的一些杂志报纸关注胡蝶的一举一动，把胡蝶的打扮从头到脚分析给读者看，以她作为最美丽的范本。而胡蝶的酒窝成为美的标志，她的影像纷纷出现在广告画中，甚至这种美一直延续到她去香港之后，还以胡蝶牌暖水瓶为丈夫做生意用之。可能人缘好是胡蝶能够稍胜一筹的主要原因吧，当然，猜测什么原因并不是我们所要关注的焦点，我们应该从中提醒自己，我们，也应该做一个拥有好人缘的女人。

这些都是陈旧的历史，如今，在我们身上，我们如果能够多加注意，我们也可以拥有好人缘，我们也可以享受好人缘带给我们的诸多优势。

可是，怎么拥有好人缘？可能有的姐妹觉得很纳闷，明明我的心眼又不坏，给人的第一印象也好，而且总是在尽力和大家好好相处，可是为何我总是没有一个比较好的人缘呢？

我们来看看属于这种情况的晓莎。她住在一个集体宿舍，但是她没有朋友。大家不喜欢她的理由是：她半夜下班回到宿舍时把房门弄得“乒乓”响，严重影响别人休息；她爱翻弄别人的东西，爱偷看别人的信件；她管不住自己的嘴巴，常在人前搬弄是非；她三更半夜与男友在宿舍里高谈阔论，弄得室友更衣就寝都很不方便；至于剩饭垃圾，数她扔得最多，但她总是不愿动手清理；她总爱借用别人的东西，而且经常不愿意归还；她还会不经过舍友的同意，就将外面的人领进集体宿舍……其实，在晓莎刚和大家见面的时候，大家对她的印象挺好的，觉得她长得甜美机灵也开朗。按理来说，她应该更容易获得好人缘，可是，她自己在细节上的不注意，让她的好人缘悄悄离她而去。这也不能怨别人，只注重自己的感受，而不管他人的委屈，这样的人，又如何能够获得好人缘呢？

如果你还在烦恼你没有好人缘，不妨也从自己的言行举止的细节上找原因吧。

## ● 单枪匹马的孤胆英雄不适合今天的社会

曾任美国总统的西奥多·罗斯福曾说：“成功的第一要素是懂得如何搞好人际关系。”好人脉是成大事者的最重要的因素，也是必备的条件。投行界的一句名言是：“投人、投人、投人”，人脉就是财脉，人脉越多，机会越多。

一个人本事再大，也不能保证完成所有的工作，单枪匹马、单打独斗，只是逞逞匹夫之勇罢了，干不了大事业。富于挑战、思维活跃、观念创新的人很容易明白这个道理，于是他们主动扩充自己的大脑，延伸自己的手脚，经营自己的人脉圈子，借外力助自己成功，借势力助自己成功。被誉为全球最成功的华裔女性的雅芳CEO钟彬娴就是个很好的例子。

钟彬娴是唯一入选《时代》全球最有影响力的商界领袖的华人女性，她的成功之路被许多人认为是一个奇迹。而奇迹中蕴含的奥秘看起来真的很简单，“让你的人脉帮你”，这是钟彬娴的成功经验。

1979年，一无背景、二无后台的钟彬娴以优异的成绩从普林斯顿大学毕业。当时她决定在零售业锻炼一段时间，然后再进入法学院学习法律。于是她加入了鲁明岱百货公司，成为一名管理培训人员。

钟彬娴的家族都是专业人士，唯独她一个人加入零售行业。因此，当她直面零售工作的艰辛时没有放弃，而是决心在工作中开拓自己的人脉。

幸运的是，在鲁明岱百货公司，钟彬娴遇到了公司首位女副总裁万斯。此人自信机智，讲话清晰有力，进取心强烈，是女人中的精品。钟彬娴意识到，如果要在相互搏杀的商业社会叱咤风云，就必须摆脱亚洲人善于服从的特性的束缚。于是，为了向万斯学习丰富的工作经验和技巧，钟彬娴像对待老朋友一样对待万斯，用心来交流，用真诚来互动，并很快取得其信任，让她心甘情愿充当自己的职业领路人。

“有些人只等着机会来临，”钟彬娴说，“我不这样，我建议人们要抓住能带你飞翔的人的翅膀。”在万斯的帮助下，钟彬娴在鲁明岱百货公司升迁很快，到了20世纪80年代中期，她已一跃成为销售规划经理、内衣

部副总裁。

后来，钟彬娴开始兼任雅芳公司的顾问工作。在雅芳，钟彬娴卓越的才华和超绝的人脉拓展能力吸引了雅芳CEO普雷斯的注意力。很快钟彬娴便在雅芳拥有了自己的人脉资源，并以卓越的管理才能获得高管普雷斯的认可，与之结为好友。

1999年经济高速膨胀时期，雅芳却股票下滑，销售量下降。这时，普雷斯力荐钟彬娴继任CEO接手雅芳。20个月内，钟彬娴从广告、加工、包装、销售等各个环节对雅芳进行了大检修，使雅芳焕然一新。钟彬娴没有放弃雅芳原来的销售队伍，反而沿用老职工，无疑是一种广植人脉的策略，使得她的每一项改革工作都获得了公司员工的支持。

钟彬娴成功的关键就在于善于建立自己的好人脉，找对了自己职业生涯中的关键人物。这就是当代成功速成法则，甚至可以称之为成功的捷径。

可见，人脉的力量是不可估量的，人脉是世界上最厉害的乘法。任何一个人不管能力有多强，如果在他的人生道路上，没有幸运女神的光临，要想办成一件事会比登天还难，其中会有很多的不如意是你想都不敢想的。而我们现在熟知的大人物，有很多就是依靠他们所拥有的人脉成了人尽皆知的大人物的。

美国前总统克林顿成功竞选正是由于他懂得人脉的力量，深谙经营人脉、利用人脉资源创造价值的技巧。克林顿拥有众多高知名度的朋友，而这些朋友在他竞选中扮演了举足轻重的角色，具有不可估量的作用。这些朋友包括他小时候在热泉市的玩伴，年轻时在乔治城大学与耶鲁法学院的

同学，以及当学者时的旧识等。

有首歌唱得好，“千金难买是朋友，朋友多了路好走。”人脉越宽，路子越宽，事情就越好办。当我们办事不顺或者四处碰壁的时候，你往往会发现，如果能和某件事的关键人物牵扯上任何关系，做起事会顺畅很多。因为，只要 we 和那些关键人物有所联系，当有事情想要去拜托他或是与其商量讨论时，总是能够得到很好的回应。

单枪匹马的孤胆英雄不适合今天的社会，所以，女人在生活中要广结人脉。当女人的人脉愈加发达与通畅时，生活就愈加轻松，工作就愈加顺利，人生就愈加精彩，成功就会离自己越来越近。

## ● 人脉的价值就是使用的价值

人生路上，没有人脉是难成气候的，在你付出了努力之后，机遇的来临往往是在贵人向你伸手的一刹那。所以，人脉的价值在于能够使用，人脉只有在使用中才能爆发出我们不能忽视的积极力量，而要想在关键时刻得贵人相助，就必须在平时主动培植，让你的人脉“动起来”！

人生路上，人们往往总会结下许多因缘，每一个因缘都可能将自己推向另一个高峰。人脉的价值在于能够使用，而使用的过程就是互惠互利，互相帮助。

生活中，只要与你相遇的人，都可能会带来某些讯息给你，而这讯息在某个时候必定为你所用；只要是你人脉网中的人，不管现在他是位高权重还是平庸无奇，都可能给你带来意想不到的价值和惊奇。

俗话说的人脉就是钱脉，说的就是靠关系赚钱，比如你是销售空调



的，有单位要买空调，空调牌子有很多，卖的人也很多，这就出现很多人都想做这生意，但最后只有一个人可以做，谁做？这时候人脉就出现了，如果你和这个单位的领导关系很好或者是亲戚，那么肥水不流外人田，这笔生意当然你做，你自然就赚钱了。这就叫靠人脉赚钱，这个社会人脉非常重要的，不管你是做什么的，都需要人脉，有人脉就好做事。

实心人脉能帮你做事，甚至成就一番事业，而实心人脉的内涵在于，你和你的朋友之间必须相互信任，他有能力并且愿意帮助你。每个朋友提供的价值有着天壤之别，通常有五六个人比其他的重要得多。因此，朋友不在于数量的多少，而在于能够使用起来的真正价值。你和每个重要朋友之间的真正关系是，他们能及时给你提供帮助，共同谋求利益。

仔细评估一下你对人脉网的利用情况，就会发现，你有很多事情明明可以利用自己的人脉网来轻松搞定，可是你却没有这么做。要么就是因为你觉得不想欠人情，要么就是因为自己很久没有联系别人不好意思去找朋友帮忙，要么就是你因为疏于联系而早就把这个朋友抛诸脑后。于是，本该朋友多了路好走的，到了你面前，却朋友多而帮助微小。为什么？因为你不会用你的人脉关系帮自己做事。下面看一个善于利用人脉帮自己成功的例子。

周丽进广告公司刚满两年，还算是一个新人，总有着跃跃欲试的小心思。可公司规模说大不大，却是人才济济，论资历才能在她之上还有一堆，怎样跳过这一堆人展现自己是她事业发展的重点所在。其实她的工作能力和个人才华，周围的同事包括公司领导都是认可的，但是一到要推出一个最佳头衔时，就没她的份了，原因是她的才能还没大到让公司跳过那

些老员工。

在一次公司内部私人派对上，周丽偶尔认识了一个穿着高贵、谈吐优雅的女士，当时周围没别的同事，周丽就有一搭没一搭地跟这个陌生女士聊了几句。没想到，两人都热爱旅行，在旅行这个事情上有太多的共同语言，简直是一拍即合，两人还互留了联系方式相约长假一起去东南亚海岛游。之后，周丽在公司里也不经意间撞见这个派对上认识的女士，她才留心到公司通讯录里去看，发现对方告诉她的名字正是公司副总的名字。周丽后来从同事那里也证实，这个女士就是公司的副总，因为常年在海外出差，所以不怎么出现在公司里。

于是，周丽的女性朋友里就突然多出了一个副总级别的人物，关键还是自己公司的领导。两人一起逛街，出去玩的时候，周丽常常向副总请教工作上的问题，副总也会时常问问周丽对公司发展的想法，周丽当然不会放过这样的机会，展示自己的才华，并且表现出自己对广告设计的热情。副总很认可周丽的才能，就把她推荐去了公司里一个更有发展空间的项目组当组长，周围比周丽资深的同事都羡慕不已，谁叫她抓住了一个贵人呢？

贵人说你行，他就会帮助你；贵人自身行，他对你的帮助就会有效果。而上面周丽的例子可以看出，她要是不懂得利用这位贵人的力量帮自己成功，那么很可能还在基层“摸爬滚打”。钱的价值在于使用，如果没有使用，那么纸币只是世界上最好的废纸。同样，人脉的价值也在于利用，就好比金钱的价值在于流通一样。人脉如果用了，就价值无穷，若是不用，就只是口头上泛泛的交情。

## ● 帮助别人，往往能收获贵人

俗话说：送人玫瑰，手有余香；帮人发达，自己沾光。与人方便，其实就是与己方便。发现并抓住时机，向对方表示关怀体贴，给予帮助，这不仅促进友情的建立和加深，更提升了自己的能力和口碑。

机遇和贵人是出现在适当时候的适当的人、事、物的组合体。我们无法控制这种完美的巧合何时出现，唯一能做的就是尽力帮助需要帮助的朋友，通过控制自己的人脉来给自己创造更多的可能。生活从来不会主动向人们诉说什么，只有时间会告诉人们真理。洛克菲勒就是个很好的例子。

第二次世界大战以后不久，战胜国决定成立一个处理世界事务的联合国。可是联合国设在什么地方，一时间成了一个颇费周折的问题。按理说，联合国的地点应该设在一座繁华的城市。可是，在任何一座繁华的城市建立联合国的总部都必须有大量的土地来建造楼房，这批土地必须花费大量的资金。可是刚刚起步的联合国总部却无力支付这样一大笔巨款。

正当各国的首脑们颇费踌躇的时候，美国的洛克菲勒家族知道了这个消息，立即出870万美元的巨资在世界级的大城市纽约买下了一块土地，无偿捐给了联合国，并且同时买下了这块土地周围的全部土地。

联合国大厦建起来之后，左右周围的土地价格立即飙升上去。没有人能够计算出洛克菲勒家族经营这片土地到底赚回来多少个870万美元。洛克菲勒家族之所以能够收获这丰厚的回报，就是因为他们播下了一粒智慧的种子——与人方便就是与己方便。这是睿智，这是胆略，这是智谋。

洛克菲勒家族的成功告诉我们：帮助别人就是帮助自己，要想收获

就必须先给予，而关键是看准了就要大胆地去做。很多人都是天生的红眼病，忌妒心强，见不得别人好，为了排挤对方，不惜一切代价，也不择一切手段，把人往死里整，今天你整我，明天我整你，就在这种无谓的争斗中搞内耗。从没想过，换一种思维，双赢的合作是达到目的最好的选择。其实合作是为了更好地竞争，帮助别人是为了更好地方便自己。

如果你能做到善待身边的每一个人，就具备了结识贵人的最基本的条件，有一位在北京读书的姑娘，有一天在街头遇见了两位老人，这两位老人都不会普通话，手中拿着一份地图，很彷徨的样子。这姑娘天生一副热心肠，走过去问要不要帮忙，老人拿手指给她看一个地址，姑娘心想，既然知道去哪，怎能不知道怎么走呢？不过她还是把两位老人送到了目的地，两位老人又让她留下了姓名和联系方式。几个月后，一封来自加拿大的信交到这姑娘的手中，原来两位老人是加拿大华裔，他们邀请姑娘到加拿大旅游，如果她愿意，他们还愿意出钱让她在加拿大最好的大学念研究生！

当然，人不能总期待这样的机缘。不过，这至少说明，帮助别人，是你结识贵人的一条途径。

彼特是美国一个律师事务所的律师，因一念之差，投资的股票几乎尽亏，在走投无路的时候他收到一封信。信是一家公司总裁写的：愿意将公司30%的股权转让给他，并聘他为公司和其他两家分公司的终身法人代表。他不敢相信自己的眼睛。

他找上门去，总裁是个40开外的波兰裔中年人。“还记得我吗？”总裁问。彼特摇摇头。总裁微微一笑，从硕大的办公桌的抽屉里拿出一张皱巴巴的5块钱汇票，上面夹着的名片印着彼特律师的地址、电话。

彼特后来才想起这么一桩事情。原来是10年前，那位总裁在移民局排队办工卡，排到他时，移民局已经快关门了。当时，他还少5美元申请费。如果那天拿不到工卡，雇主就会另雇他人了。正在他发愁的时候，是彼特从身后递了5美元上来，他们还彼此交换了名片。

后来那位总裁有钱之后，第一件事就想把这张汇票寄出，但是一直没有这样做。因为他单枪匹马来美国闯天下，经历了许多冷遇和磨难。这5块钱改变了他人生的态度，也改变了他的命运。因此它没有随随便便就寄出这张5块钱的汇票，因为这5块钱不再是金钱可以衡量的了。

故事中的彼特就是给予了总裁雪中送炭的温暖，才让他得到更为丰厚的回报。如果不是总裁身处困境，也许作为律师的彼特根本不会有结交他的机会。另外，假如一个人对于已当上总裁的人献上再多的殷勤和财物，也不过是博君一笑而已，他根本不可能把这点情谊放在心上。而彼特的5块钱却换回了总裁一辈子的感激。

“投之以木瓜，报之以桃李”，亲爱的女性朋友，当身边的人有危难时，请记得及时伸出援手，也许我们获得的不仅仅是友谊。

## “给力”就是先给对方“利益”

俗话说：“礼多人不怪。”自古以来就有礼尚往来之说，人际交往当中，馈赠法则可以说是最基本的法则，但也是最有用的法则。掌握人脉经营的馈赠法则，你就相当于领悟了人与人相处的真谛。比起单纯的接受来说，相互给予与接受才是可取之道。

一般地，不求回报地帮助他人，总能收到意想不到的惊喜，给予更

多的话，便能比预期得到更多。而当别人不求回报地帮助你的时候，你也记住回馈和感恩。如果只有一方付出，另一方只会一味占便宜，那么友谊关系是不会长久的。不懂得馈赠法则的人，是不能做好人脉经营的，甚至还会失去友谊，落得一个孤孤单单的境地。只有源源不断地馈赠，才有源源不断的人脉来往，人与人之间，就是这样你来我往地相互感恩、相互帮助、相互馈赠的循环过程。

人际大师认为，一般地，给他人6次帮助，获得别人4次帮助是最好的循环过程。把握这种黄金馈赠法则，你将收获良好的口碑和声誉，赢得朋友们的肯定和支持。在韩国外企成功女性中颇有魄力的金南希就是个很好的例子。

金南希在人士领域咨询企业大尹集团任总经理，因为精于人脉经营而被称为“大姐大”。这位干练的女企业家，先后于今年率先将超薄手机的激光器引进韩国，并在韩国手机市场占有一席之地的摩托罗拉韩国总公司和全球性信息企业EMC里担任过常务的金南希经理今年初创立了这家公司。她善于凭借自己的阅历和人脉为外企中工作的韩国女职员排忧解难，是这些“妹妹们”极为信任的咨询师。金南希的成功，展示了人际关系中馈赠法则的威力。

经营公司不是一件容易的事情，营销、职员聘用等令人头痛的事情太多。本想好好照顾儿子的金南希甚至从没有想过会自己创业。但是人际关系超好的她还是在众多支持者的坚持下开始了自己的事业。一年来，光是参加金经理人际关系指导的国内外人士有600余名，与国内各大企业谈成的人士咨询研究项目有3项。作为刚出茅庐的创业者来说，这已经是很好的业绩了，足够让同行业人羡慕。给予对方细致的关怀是金经理在众多竞争者

中脱颖而出的又一人脉管理秘诀。虽然3项研究项目要同时进行，强度十分大，但是午饭时她还会跟同事们仍会边吃比萨饼边有说有笑。

金南希一尝试，便取得相当好的业绩，特别是拿下了国内知名企业S公司的“研究项目”。在一次聚会上经熟人介绍认识了S公司的总裁的金经理说，当时自己充分发挥了作为人士领域专家的才能，抓住了对方的心理。关于人脉管理的问题，金南希的管理指南“6对4规则”。就是说给予对方6次帮助便可以获得4次帮助。

“如果有一方只是一味地给予的话，这双方之间的关系是不可能长久的。只有相互需要，才能成为朋友。”“大姐大”金南希不顾颜面向熟人们请求帮助也是基于这种思维。而且金南希每封邮件都会悉心回复，因为她认为这也是馈赠法则的重要体现。

力的作用是相互的，回馈是对付出的肯定。无论你在小事还是大事上接受了别人的帮助或欠了别人的人情，你都会记得“前些天欠了某某的人情，下次一定要还才行”，或者说，“以前某人介绍了某某给我，真的帮了我很大的忙啊”等类似的话。这种帮助都是用金钱无法衡量的无价的债。也就是说这种债是为了周围的人不计回报，尽力而为，他日别人需要帮助的时候，就需你竭尽自己的一份力，或出力帮助别人，或者动用自己的人际网帮助别人，或者为别人提供重要的情报。

实际上，人与人之间的关系就是这样建立起来的。这样的案例在我们周围是很多的。每当节日来临之际，供应商们都会向各公司的采购部大肆送礼。当然，他们这么做绝非仅仅是为了表达节日的问候。一些采购经理在接受某杂志采访时承认，当他们接受了某个供应商的礼物之后，都会倾

向于购买该供应商的服务和产品，而他们原本会拒绝的。

当然，在这里，“好处”并不仅仅是代表“金钱”，还代表问候、关心、服务等。唐骏就是通过节日发E-mail贺卡与罗娜特女士建立起良好的关系的，最终唐骏在罗娜特女士的大力推荐下，成为了大中华区技术支持中心总经理。

关系的建立和维持是需要“投入”的，而且投入的“成本”越高，时间越长，回报就越高。当然，投入要合情、合理、合法，要表现自己真诚的一面，要用心去关注和满足对方的需要，让他人确实能够从我这里得到他们需要的好处。

没有付出，就不会有收获，这是很简单的道理。许多人没有自己的关系，很重要的一点就是因为没有进行必要和恰当的“投入”。正如韩国著名经理人、管理学者朴钟和曾经说到的：“人际关系最重要的要素就是利益……如果您已经认识到正确人际关系的秘诀，那就请给那些您希望与其保持良好人际关系的人以某种利益吧！这是正确人际关系的结论。”

人与人之间就是一种利益关系，不要相信这个世界会有免费的午餐。他人为什么喜欢你，他人为什么恨你，他人为什么追随你，他人为什么抛弃你，这一切都是因为“利”在其中。“给力”就是先给对方“利益”，女人要深谙这一点，才能真正聚拢人气。

## ● 思考会“换位”，才能占住位

人的一生，要和形形色色的人打交道，工作上，有上司、同事、下属、客户等，生活上，有父母、兄弟、配偶、亲戚朋友等。每一个你要接



触和相处的人，都不可能时时刻刻跟你心心相印，人与人相处难免就会有些磕绊，有些误会，这个时候，你需要用打开思维的另一扇窗，试试换位思考，说不定你就豁然开朗，眼前一亮了。

换位思考，是一种站在别人的角度考虑问题的思维方式。当你深陷人际关系的复杂泥沼时，当你因为被朋友误解而感到难过时，当你被上司批评后感到困惑时，试着打开思维的另一扇窗，从另一个角度看问题。

比如说，人际关系复杂繁琐，你总是过于关注自己是否让人满意，担心自己这句话没说好惹上司生气了，担心自己那个眼神不友善惹同事不高兴了，整天提心吊胆，想方设法讨别人欢心。但是其实你站在别人的角度想想，你就会明白，其实每个人最在乎的往往是自己，每个人最关注的也是自己，没有人会有那么多闲工夫注意别人穿什么衣服，说什么话，笑得好不好。这么一想，你就心平气和了。与朋友相处时难免会磕磕碰碰，这个时候只要拿出“换位思考”的杀手锏，惊喜就出现了，你马上能心平气和地与朋友坦诚相待。著名影星英格丽·褒曼就是个很好的例子。

英格丽·褒曼在获得了两届奥斯卡最佳女主角奖后，又因在《东方快车谋杀案》中的精湛演技获得最佳女配角奖。然而，她领奖时，没有对自己的成绩多加夸奖与认可，而是一再称赞与她角逐最佳女配角奖的弗伦汀娜·克蒂斯，认为真正获奖的应该是这位落选者，并由衷地说：“原谅我，弗伦汀娜，我事先并没有打算获奖。”本该心不服口不服的弗伦汀娜·克蒂斯感动极了，更惊喜的是，后来两人成为很好的朋友。褒曼因为懂得换位思考而在娱乐圈人际关系很好，事业也越来越火。

英格丽·褒曼作为获奖者，没有喋喋不休地叙述自己今天的荣誉，而

是对自己的对手推崇备至，极力维护了对手落选的面子而且认可了对手的表现。无论谁是这位对手，都会十分感激褒曼，会认定她是倾心的朋友。一个人能在获得荣誉的时刻，换位思考，站在别人的立场考虑问题，如此善待竞争对手，如此与伙伴贴心，实在是魔鬼人脉精通者的典范。

思考会“换位”，才能占住位。为了维护良好的人际关系，你的一言一行都要为对方的感受着想，学会安抚对方的心灵，学会在别人面前谦让，不使对方产生相形见绌的感觉，这样你才能有好人缘。

李小姐从5米高的“空中断桥”（空中断桥——游戏，在离地8米高的空中，架设了A、B两块木板，木板间距1.2米至1.9米，受训学员要从A木板跨越至B木板。）上走下来后对记者说：“在地上时，看见别的同事站在空中的桥上半天不敢跨过去，心里很不以为然。不就是1.3米的跨度吗？竟然还需要下面的人不断喊口号、不断给他掌声鼓励才能跳过去。但当自己亲身走过之后才知道，在空中的感觉和在地面是完全不一样的。在地面的人很难理解在空中跨出那1.3米要战胜多少困难。

工作中同事间的相处也是这样。我们都很善于对别人的工作品头论足，对他人的成绩不以为然，而对其过错却非常苛求。“那是一个弱智的错误”，是挂在很多人口头的话。这种方式，既不利于工作，也不利于团结，而且如果每个同事都持这种思维方式的话，工作环境就会变得很压抑。

对此，李小姐体会殊深。她曾因同事和上级让她感到委屈而离开，她曾服务的这家企业的业绩也一直在下滑。“这件事使我对同事多了戒备心理，也对别人更挑剔。走过‘空中断桥’后，我就想，如果当时我们同事

间、老板与员工间都懂得站在对方的位置去判断是非，都懂得互相体谅、宽容，那么，结果可能就不是这样。”

所以，一个人在参与社会的活动中，要想把人看得真切，把事看得准确，就必须学会换个位置、换个角度、换个思路。人可以是形形色色，事可以是方方面面，若要客观，最少都要从两面上去思考。

然而，生活中我们总是习惯从自己的角度出发，用自己的观点去判断生活中的对与错，是与非，常常会得到片面的甚至是错误的结论。很多时候，我们习惯了某种思维定势。

但是，你要脱颖而出，赢得竞争，就必须跳出思维定式，学会换位思考。当你懂得站在对方的角度和立场考虑问题时，你会惊喜地发现：事情往往不是大多数人想的那样，于是你对别人多了一份理解，这份理解是那样的难得，你在别人心目中的形象顿时变得可敬起来。



## Chapter7

# 机遇等位——每个 女人都有成功潜能

一些女人经常说，同事升官了，朋友发财了，同学又有了新的事业，而自己，好像一事无成，也许我们很多人想到的不是自己为什么不能像他们一样高升、发财，而是埋怨自己的运气、机会不够，或是没有关系。可是你想过没有，为什么机遇不属于您？

上天给人的机遇是相等的，给人的眼光却千差万别！每个女人都有成功的潜能，就看你能否发现机遇，抓住机遇。

## ❁ 机会在等着“用情专一”的女人

任何人都渴望成功，但成功却似乎总是在和人们捉迷藏，当你付了巨大的努力，以为可以抓住成功的尾巴的时候，却突然发现，成功又躲在了更遥远的地方。

于是你沮丧了，你失望了，你开始怨天尤人，开始自暴自弃，开始将梦想放逐。当有一天，机会真的到来了，成功就在离你不远的地方，而你却发现，自己却已经无能为力了。

俗话说，机会只会垂青有准备的人，而你，是否还在坚持着自己的梦想？你是否仍在专注于你的目标？

作为历史上一位最伟大与最有影响力的高级时装设计师，香奈儿从未过时。她在过去的 100 年中，无论是在时装还是人生态度，都是女性追求的先导和典范。尽管已逝世多年，但许多人仍热爱着 Chanel 风格，她精彩的人生，富有传奇色彩的生命。

香奈儿生于法国鲁瓦尔山谷的一个小村庄索姆尔，是一对没有正式结婚的夫妇的第二个孩子。他的父亲是一个沿街叫卖的小贩，形象猥琐。她的母亲是一个农家的孩子，由于生活艰难，加上祖父母的虐待，她的母亲 1889 年就去世了。

12 岁的时候，她被送入由教会的尼姑经营的孤儿院，18 岁被送入专门供少女读书的寄宿学校。25 岁那年，香奈儿认识了一个名叫艾蒂安·巴桑的人，他是一个庞大的面料市场的老板，非常富有，对香奈儿一见钟情。巴桑有一个颇有情调的乡村别墅，离巴黎不远，他在那里养马，招待自己

的法国贵族阶层的朋友，一直梦想离开乡村生活、走入巴黎上层社会的香奈尔自然对于那座别墅和那个上层圈子是情有独钟的。

后来，巴桑把她带到了世界大都市巴黎。在这里，香奈儿注意到当时上层社会妇女的时装问题多多。这些利用各种褶皱、装饰凸显女性的胸部和臀部，她认为这仅仅是为男性中意女性的乳房和屁股而设计的，女性穿了这样的服装，好像打了褶的彩色糖果，并没有更高的品位。而女性的帽子也很难看，好像蔬菜堆一样，用各种薄纱、平纹纱堆砌而成，而化妆也很难看，香奈儿决定改变这种形式，给妇女自信和真正属于自己的美丽大方。

可是她的男友巴桑对她的雄心壮志既不支持也不理解，两人为此经常发生争吵。最后，为了追求自己的生活，香奈尔不得不与男友分道扬镳。

在陌生的巴黎，一个弱女子想要开拓一番事业是不容易的。这时候，卡佩尔向她伸出了援助之手。卡佩尔不但非常爱香奈儿，并且也关心她的时装事业，他全力支持香奈儿的事业，并协助她把时装店迁移到巴黎时装业的中心。那时候，香奈儿几乎放弃了自己的一切，义无反顾地朝时装业发展。香奈儿设计的简洁的新服装很受女性的欢迎，业务蒸蒸日上，取得极大的成功。

在香奈儿庆祝自己40岁生日的时候她推出了自己的第一种香水：香奈儿五号。其他的设计师也推出自己的香水，但是都装在不透明或者半透明的瓶子中，名称也比较含糊，好像“中国之夜”之类，而香奈儿五号则一改这种方式，采用非常直截了当的方法，瓶子是方形和透明的，上面只有她自己的名字和号码，没有任何联想的隐喻。香奈儿在香水制造上很任性，她坚持不要完全维持自然花香，她说：如果一个女子用自然花香，反

而好像有些做作，人为的感觉反而大，她要求借用部分自然香味，但是一定要有自然的合成，使之既像自然，又不是自然，这样才具有吸引力，反而更加自然。

在香奈儿的一生当中，她热衷于旅行，但是不期望达到，热衷于男性的恋情，但是不把自己与任何一个男人的生活连结在一起，总是使自己保持有足够自由的选择空间。她是一个喜欢程序多于结果的女性，她的服装设计因此也是一个不断的发展、不断改进的过程的产物。

机会在等着“用情专一”的女人，三天打鱼，两天晒网，做什么都没有长性，结果一生都很难成功。

要知道，目标是一点一点、一步一步达到的，有时甚至需要花成年累月的时间，成功女人明白这一点。当她们为成功而奋斗时，她们一步一步前进，给自己以尝试与失败的机会，她们的经历都非常相似，她们懂得即刻满足是不现实的，而要动手干起来，她们及早动手并且坚持下去，即便是遇到困难，也专一于自己的目标，最终都会成功。

## ● 只为成功找方法，不为失败找借口

如果你去接近那些成功女人，你就会发现，她们都是经历过那么多的失败之后，才成功的。面对失败时的两种选择，决定了你往后的成功与否：一种是为了下一次的 success 去总结失败的教训与找出成功的方法；另一种是为自己失败找寻一大堆的借口与理由，来解释自己的失败。不同的态度会导致不同的结果，为成功找方法的人最终获得了成功，而为失败找借口的人依然在失败。

刚毕业的紫萱，因为学校是名牌，学的是新闻专业，形象也很不错，被北京一家很知名的报社录用了。但是，她有一个很不好的毛病，就是做事情不认真，遇到任何困难总是找借口推卸自己的责任。

一天，报社特别忙，突然有位热心读者打电话过来说在一个地方有特大新闻发生，请报社派记者前去采访，但是报社别的记者都出去了，只有她在，没办法，办公室领导只有派她独自前往采访。没多久她就回来了，领导问她采访的情况怎么样？她却说：“路上太堵了，等我赶到时事情都快结束了，并且已经有别的新闻单位在采访了，我看也没什么重要新闻价值了，所以就回来了。”

领导很是生气地说：“北京的交通是很堵塞，但是你不知道想别的办法吗？那为什么别的记者能赶到呢？”

紫萱急得红着脸争辩道：“路上交通真的是很堵嘛，再说我对那里又不是特别熟悉，身上还背着这么多的采访器材……”

领导心里更有气了，心想：我要你去采访，你不但没完成任务，还有这么多的借口，那以后怎么让你工作。于是说道：“既然如此，那你另谋高就好了，我不想看到公司员工不但没有完成公司交给她的任务，反过来却还有满嘴的借口和理由，尤其是我们新闻工作者，我们需要的是能够接到任务后，不管任务有多么艰巨，都能够想方设法把任务完成，并且还比别人做得更好的人。”

就这样，紫萱失去了令许多人羡慕不已的好工作。在我们的生活与工作中，像这位紫萱遇到问题不是想办法解决，而是四处找借口来推脱的人并不少见，但是她们这样做所带来的结果就是不仅损害了集体的利益，也



阻碍了自己的发展。

失败者总是习惯找借口，好像所有的失败都与他们无关，都是外在条件和客观环境造成的结果。然而，找借口是一种很不好的习惯，每个女人都应该明白这个道理。

所以，我们在遇到困难的时候，一定要记得这句话：只为成功找方法，不为失败找借口。用这句话来警示自己，世界上没有解决不了的困难，只要积极去想方法，一定能解决任何困难，也只有积极找方法的人，才能为公司做出更大的贡献，才能得到更大的成功。

许多年前，美国兴起石油开采热。有一个雄心勃勃的小伙子，也来到了采油区。但开始时，他只找到了一份简单枯燥的工作，他觉得很不平衡：我那么有思想，怎么能只做这样的工作？于是便去找主管要求换工作。

没有料到，主管听完他的话，只冷冷地回答了一句：“你要么好好干，要么另谋出路。”

回来以后，他突然有了一个感觉：我不是很有思想吗？那么为何不能就在这平凡的岗位上想办法成功呢？

于是，他对自己的那份工作进行了细致的研究，发现其中的一道工序，每次都要花39滴油，而实际上只需要38滴就够了。

经过反复地试验，他发明了一种只需38滴油就可使用的机器，并将这一发明推荐给了公司。可别小看这1滴油，它给公司节省了成千上万的成本！

你知道这位年轻人是谁吗？他就是洛克菲勒，美国最有名的石油大王。

这个故事再次告诉我们：只要你处处留心，注意找方法，那么人人都能成为成功者！处处都是成功的良机！

一个真正的成功者，一个真正优秀的人是只会为成功找方法，而拒绝寻找任何解释与借口。所以，女人要以自己的信心、勇气及全部的努力向一切困难挑战，为成功找方法，不为失败找借口，相信你最终能收获成功！

## ● 点滴小事是成功的重要积淀

古人云：“不积小流无以成江海，不积跬步无以至千里。”说的就是要想成就大事必须从小事做起的道理。其实，所有的点滴小事都是成功的重要积淀。

如果你认为只有宏图大业才算是真正的大事，而那些鸡毛蒜皮的事情根本不值得关注，那么，很可能将有一大堆小事给你带来一连串麻烦。要想在残酷的社会竞争中立于不败之地，就必须警惕那些容易招致失败的小事。

有一对以拾破烂为生的兄弟，天天盼着能够发大财。最终，上帝竟因为他俩每一个梦都与发财有关而大受感动，上帝决定给他们一次发财的机会。一天，兄弟俩照常出去拾破烂，但是那天整条街好像被大扫除过一样，连平日里最微小的破烂都没有，只剩下上帝撒下的一寸长的小铁钉。

老大看到铁钉就一个一个捡了起来。老二却对老大行为不屑一顾，说：“一两个铁钉值几个钱？”最后老大捡了一袋子的铁钉。老二看到老大的成绩有点后悔了，也打算回头去捡，但是一颗也没有找到，因为都被老大捡走了。老二想：反正老大那袋铁钉也值不了几个钱，不可惜。于是兄弟俩继续向前走，没多久兄弟俩几乎同时发现一家收购店，门口挂着一个牌子，上面写着“本店急收一寸长的铁钉，一元一枚”。老二后悔不迭，捶胸顿足。老大则换回了一大笔钱。

同样的经历，却有不同的结果，就是因为对待小事的态度不同，有的人肯从小事做起，有的人却对小事不屑一顾。其实，任何成就，任何伟大的事业，都需要聚沙成塔，离不开细节的积累。注重小事，久而久之，形成习惯，一定会给你带来巨大的收益。一花一世界，一沙一天堂。如果你能执著地把手头的小事做到完美的境界，你就会成为一个了不起的人。

做好小事促成大事成功的事例，古往今来不胜枚举。在戏剧《十五贯》中，朝廷命官况钟为了破案，到案发现场细心察看，从中发现与案件有关的蛛丝马迹，然后精心分析判断，顺藤摸瓜步步逼近，终于抓住了真正的杀人凶手，成为千古绝唱的破案典范。

在日本有“三碗茶”成就一代名将之说。说的是幕府将军丰臣秀吉口渴到观音寺求茶。石田三成热情接待了他。石田奉上第一杯解渴的大碗温茶，又奉上第二杯中碗的热茶，再奉上第三杯供品茗的小碗热茶。就是他做好了体贴入微迎合其需要的“三杯茶”的细节，深深打动了丰臣，于是被选入幕下，后来石田成为一代名将。

我们可以从以上的案例中，借鉴宝贵经验，抓好细节小事，把握成功的关键。容易抓狂的女人，千万不要为自己从事的小事而烦恼，应该让自己适应一切，接受自己的家庭、事业和运气，养成良好的习惯。如果我们把烦恼的时间，特别是把注意力用在一些小事上，那么就会在智慧的光芒下消失。

所有的成功者，他们与我们都做着同样简单的小事，唯一的区别就是，他们从不认为他们所做的是简单的事。其实，人生就是由许许多多的微不足道的小事构成的。工作中无小事，任何惊天动地的大事，都是由

一个又一个小事构成的。

正如托尔斯泰所说：“一个人的价值不是以数量而是以他的深度来衡量的，成功者的共同特点就是能做小事情，能够抓住生活中的一些细节。”一句话，做好小事，才能成就大事！

耶稣带着他的门徒彼得远行，途中发现一块马蹄铁，耶稣让彼得捡着，彼得懒得弯腰，假装没听见。耶稣没说什么，自己弯腰捡起马蹄铁。路过一城镇，耶稣用它从铁匠那里换了三文钱，买了18颗樱桃藏在了袖中。二人继续前行，经过的是茫茫荒野。耶稣断定彼得渴得够呛，就悄悄地掉出一颗樱桃，彼得一见，赶紧捡起来吃掉。耶稣边走边丢樱桃，每次只丢一颗，彼得狼狈地弯了18次腰。于是，耶稣笑着对他说：“要是你早弯一次腰，就不会多弯18次腰了。小事不干，将来就会在更小的事情上操劳。”

是啊，许多成功的人并不都是因为运气或者自身条件好而成就了事业，而是他们能够注意去做容易被常人忽略的一些小事。所谓成功，就是为了你渴望的目标尽一切力量去做，既要有坚忍不拔的意志，也要有辛劳的付出。意志靠培养和锻炼，凡事要多努力一点点、多仔细一点点、多钻研一点点，这是成功的关键所在。

其实，任何一件小事都有着它无法替代的作用，一个铁钉微乎其微，但它出差错就可能使一匹马的马蹄铁掌松动，铁掌松动就可能使一匹战马摔倒，一匹战马的摔倒就可能使一个士兵丧命，一个士兵的丧命就可能使一个军队失败，一个军队的失败就可能使一个国家灭亡。

所以，对于女人来讲，在生活中我们不应该忽视这些“铁钉”的存在，很多时候如果正是由于对这些铁钉的处理不周阻碍了我们通往成功的

道路。

成功是船，自信是帆。帆张不开，船儿就无法前行。让我们扬起风帆，从做好每件小事入手，一步步走向成功，努力创造新的辉煌。

## ● 要取得成功，就要不断超越现在的自己

在成功之路上，每个人都是一座山，世上最难攀越的山，其实是自己。往上走，即便一小步，也有新高度。超越竞争者是一种能力，超越自己更是一种精神。迈上成功就像登山，也许峰顶的目标看起来高不可攀，但每向前一步，距离目标就更近一步。不要去攀比其他的登山者，踏踏实实地走好自己的路，只要真诚付出了努力，每一步都是一个胜利的超越，都是对自己原始记录的刷新。

聪明的约翰自诩是个聪明人。但一生业绩平平，没能成就任何一件大事。而自觉很笨的汤姆却从各个方面充实自己，一点点地超越着自我，最终成就了非凡的业绩。约翰愤愤不平，以至郁郁而终。他的灵魂飞到了天堂后，质问上帝：“我的聪明才智远远超过汤姆，我应该比他更伟大才是，可为什么你却让他成为了人间的卓越者呢？”上帝笑了笑说：“可怜的约翰啊，你至死都没能弄明白：我把每个人送到世上，在他生命的‘褡裢’里都放了同样的东西，只不过我把你的聪明放到了‘褡裢’的前面，你因为看到或是触摸到自己的聪明而沾沾自喜，以至误了你的终生！而汤姆的聪明却放在了‘褡裢’的后面，他因看不到自己的聪明，总是在仰头看着前方，所以，他一生都在不自觉地迈步向前！”

是啊，只有抬头向前，不断的超越自己，才能获得成功。而生命的价

值，正在于不断地超越自己。只有不断地超越自己，才能保持饱满的精神状态，迎接新的挑战；只有不断地超越自己，才能让你的明天更美好；只有不断地超越自己，才能让你的生命越来越有价值；只有不断地超越自己才能实现自我的价值。超越自己，就是不断地扬弃，不断地创新。不断地跨越，不断地延伸，不断地否定自己，认识自己，向自己挑战。

在一个日本趣味竞赛节目中，有一次大食王比赛，有一位其貌不扬的三届女冠军，用相当鄙夷的眼神看着与自己竞争的伙伴，因为她认为她们不够认真，因为她们试图保持实力。在最后一关时，她的成绩已经遥遥领先所有的人了，她依旧无视于旁人的存在，按着自己的节奏吃下去。

“我是向自己的极限挑战。”她一语道破自己的成功秘诀。

其实，有些人的沮丧是来自于“比较心”。我比别人出身差；我比别人天生长相差；我比别人运气差；我比……这样子比下去可能比不完了，但是明知“比”的心态不好，但我们仍然要比一比。如果是这样，我们不妨先把镜头朝向自己，想一想从小到大的自己，是如何一步步成长与进步的。

一个心理学家曾经说过：“你一定比你想象的还要好，但是许多人并不这样认为。”许多杰出人士在小小年纪时，就怀有大志，就想与众不同，无论遭遇任何磨难，仍相信自己是最好的。

聪明的女人，你是不是具备了这样的信念，有别人打不倒的自信心呢？你的坚持有多强，你的自信就有多强，你的路就有多长。不要左顾右盼别人路上的风光，增添自己的烦恼，扰乱自己前进的步伐，在自己的人生道路上，我们一定要专注于自己，不断地把自己作为超越的对象，这样，你才能一步步迈上成功。

人就是要不断地提升自己，不断地超越自己，朝着更好更高的目标不断努力。当你感到疲倦感到希望渺茫的时候，请不要放弃。要告诫自己，仅有激情是不够的，如果缺乏坚韧的毅力。要告诉自己，不要在这一刻放纵自己。请坚持下来，即使没有昨天那样昂扬的激情，也要继续如昨天那样踏实地努力。随着你辛勤的积累，当你再一次感到振奋而充满希望时，你就又一次超越了自己！又一次拉近了与成功的距离。

英国作家约翰·克莱斯，可以说是全世界数一数二的多产作家，他一共出过564部小说，如果你以一年出10本来算，他花了五六十年时间在写小说。出了那么多书，你可能会以为他是百战百胜的作家，那你就错了，他曾经被退稿达753次！但是他每一次被退稿后，都坚持继续超越自己。

台湾著名漫画家朱德庸25岁红透宝岛，《双响炮》《涩女郎》《醋溜族》等作品在台湾深受喜爱。在内地，他的漫画也非常畅销。可小时候的他却是一个问题孩子，并认为自己非常笨。十多岁以后，他发现自己对文字反应迟钝，但对图形很敏感。于是他在学校里画，回到家里也画，书和作业本上的空白地方都画得满满的。在学校受了哪个老师的批评，一回到家就画他，狠狠地画，让他“死”得非常惨，后来就有媒体发现了他，为他开设漫画专栏。因为找准了自己的最佳结合点，他成为一位优秀的漫画家。

其实，人生在世，每个人都有自己的独特的禀性和天赋，每个人都有自己独特的实现人生价值的切入点。你只要按照自己的禀赋发展自己，不断地超越心灵的绊马索，你就不会忽略了自己生命中的太阳，而湮没在他人的光辉里。

所以，每一个想要成功的女人都应该永远记住这个真理，只有不断超

越自我的人，才是一个真正聪明人，才能成为一名真正成功的人士。

## ● 养成合作习惯，不要独断独行

成功虽然需要独立自主，但这不是说成功仅仅依靠自己就可以了，成功也需要依靠别人。每个人成功的道路都有很多，但总有一些共同之处，这就是合作。团结协作是许多成功人士的共同特性，因为这样才能实现高效率。

自然界有许多不同的植物生长在一起，根部在土壤中互相缠绕，这会让它们的根扎得更深，让它们比单独生长时更为茂盛。有些动物彼此之间有一种非常紧密的寄生合作关系，如果没有对方的存在，它们就不能生存。

一个人在社会中，如果没有朋友，没有他人的帮助，他的境况会十分糟糕。普通人如此，一个成就大事业的人更是如此。如果失去了他人的帮助，不能利用他人之力，任何事业都无从谈起。

15世纪，在德国纽伦堡附近的一个小村子里住着一户人家，家里有18个孩子。光是为了糊口，一家之主当金匠的父亲丢勒几乎每天都要干上18个小时——或者在他的作坊，或者替他的邻居打零工。

尽管家境如此困苦，但丢勒家年长的两兄弟都梦想当艺术家。不过他们很清楚，父亲在经济上绝无能力将他们中的任何一人送到纽伦的艺术学院去学习。

经过夜晚床头无数次的私议之后，他们最后议定掷硬币——输者要到附近的矿井下矿四年，用他的收入供给到纽伦上学的兄弟；而胜者则在纽伦堡就学四年，然后用他出卖的作品收入支持他的兄弟上学，如果必要的



话，也得下矿挣钱。

在一个星期天做完礼拜后。他们掷了钱币。阿尔勃累喜特赢了，于是他离家到纽伦堡上学，而艾伯特则下危险的矿井，以便今后四年资助他的兄弟。阿尔勃累喜特在学院很快引起了人们的关注，他的铜版画、木刻、油画远无超过了他的教授的成就。到毕业的时候，他的收入已经相当的可观。

当年轻的画家回到他的村子时，全家人在草坪上祝贺他衣锦还乡。音乐和笑声伴随着这顿长长的值得纪念的会餐。吃完饭，阿尔勃累喜特从桌首荣誉席上起身向他亲爱的兄弟敬酒，因为他多年来的牺牲使自己得以实现理想。“现在，艾伯特，我受到祝福的兄弟，应该倒过来了。你可以去纽伦堡实现你的梦，而我应该照顾你了。”阿尔勃累喜特以这句话结束了他的祝酒词。

大家都把企盼的目光转向餐桌的另一端，艾伯特坐在那里，泪水从他苍白的脸颊上流下，他连连摇着低下去的头，呜咽着重复：“不……不……不……”

最后，艾伯特起身擦干脸上的泪水，低头瞥了瞥长桌前那些他挚爱的面孔，把手举到额前，柔情地说：“不，兄弟。我不能去纽伦堡了。这对我来说已经太迟了。看……看一看四年的矿工生活使我发生了多大的变化！每根指骨都至少遭到一次骨折，而且近来我的右手被关节炎折磨得甚至不能握起酒杯来回敬你的祝词，更不要说用笔、用画刷在羊皮纸或者画布上画精致的线条。不，兄弟……对我来讲这太迟了。”

为了报答艾伯特所做的牺牲，阿尔勃累喜特苦心画下了他兄弟那双饱经磨难的手，细细的手指伸向天空。他把这幅动人心弦的画简单地命名为

《祈求的手》。

这幅动人的作品时时刻刻提醒着我们：没有人——永远也不会有人能独自取得成功。

其实，合作是一件快乐的事情，有些事情只有人们互相合作才能做到。加利福尼亚大学副教授查尔斯·卡费尔德对美国15名取得杰出成就的人物进行了调查和研究，发现这些有杰出成就者有一些共同的特点，其中之一就是与他人合作。

《南怀瑾选集》里讲述了这样一个故事：古时候一位太子声望很高，为了进一步提升自己声望，他决定周游列国。有一乡下老头儿得知此事后求见太子。太子廷见老头儿，见其腋下夹把雨伞，言不压众，貌不惊人，就问：“你为何要与我一同出游？”老头儿说：“你生下来就是太子，在各国已有很高的声望，再去访问一番，也不会增加多少你的威望。可是你这次如果带了我这样一个糟老头儿，还处处恭维我，大家对你的观感就不同，以为你了不起。其一，你礼贤下士，非常谦虚；其二，这糟老头儿肚子里究竟有多大学问，人家搞不清楚，对你更为畏惧。各国对你有这两观感，你就成功了！”太子照他说的做，果然成功。

这个故事再次给我们这样的启示：合作共赢是通向成功人生的“黄金法则”。生活实践告诉我们，当今社会，一个人难以独立成功，只有团结你的朋友、同事甚至是对手，才有机会实现共赢。

正如上面提到的太子，如果他不认为老头儿能对他的成功有多大帮助，反而觉得这个糟老头儿是绊脚石，不以为然，那么他也许周游列国之后声望依然原地踏步；如果他接受老头儿同行，却缺乏容人气度和胸怀，

不按老头儿说的那样“捧”他，恐怕也难以达到预期目标。也就是说，正因为太子与“老头儿”实现了合作才达到了共赢。

现代社会竞争激烈，所以我们更要注重合作，不要独断独行。活在当下的女人，从现在开始养成合作的习惯吧。

## ● “不可能”并非完全不可能

职场上，很多人虽然颇有才华，具备种种获得老板赏识的能力，但是有个致命弱点：不主动接受“不可能完成”的工作。当一件看似“不可能完成”的工作摆在他们眼前时，就抱着唯恐避之不及的态度。结果可想而知，那就是终其一生，也只能平庸。而勇于向“不可能完成”的工作挑战的员工，是职场勇士，他们证明“不可能”并非完全不可能。

《大长今》中有这样一段背景：百本对人体的药效极好，几乎所有的汤药之中都要加入百本。早在燕山君时代，百本种子就被带回了朝鲜，其后足足耗费了20年的时间，想尽各种办法栽培，可是每次都化为泡影。种植百本对朝鲜人来说，几乎是不可能的。由此以来，百本变得非常的珍贵，没有了固定的行情，只能任凭明朝漫天要价。

长今得知百本的贵重以后，决定要成功种植百本。多栽轩的人听说后说：百本种植了20年，都没有成功，你怎么可能种植成功呢？

长今不信邪，在她看来，世界上没有不可能的事。长今耨开一条垄沟，播下了百本种子。浇水之后又等了几天，依然不见发芽的迹象。有一天，她发现种子还没等到发芽，便腐烂了。撒播方式失败后，长今又试了

条播、点播。播种以后，她试过放任不管，试过轻轻盖上一层土，也试过埋得很深。她试过浇少量水，也试过浇水分充足，有时连续几天停止浇水。肥料也都试过了，甚至浇过自己的尿。然而一切努力都没有效果。躺在结实外壳中休眠的百本，仿佛故意嘲笑长今的种种努力，就是不肯发芽。

经历多次失败后，长今开始翻阅所有关于百本与种植方面的书。她再度尝试在两条沟垄之间条播，轻轻地覆盖泥土，撒上肥料。经过不懈努力，长今终于成功地种植出了百本，不可能的事变成了可能。

成功者的字典里，没有“不可能”三个字，在他们眼里，越是不可能做成功的事，越可能成功。

一位成功人士说：“只要有无限的热情，几乎没有一样事情不可能成功。”

职场上，那些业绩平庸的人，就是太熟悉“不可能”这个词了，总是说这不可能，那不可能，其结果是真的没成功，真的没有了可能。

美国布鲁金学会以培养世界杰出的推销员著称于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现销售员实力的实习题，让学员去完成。

克林顿当政期间，该学会推出一个题目：请把一条三角裤推销给现任总统。8年间，无数的学员为此绞尽脑汁，最后都无功而返。克林顿卸任后，该学会把题目换成：请把一把斧子推销给小布什总统。

布鲁金斯学会许诺，谁能做到，就把刻有“最伟大的推销员”的一只金靴子赠予他。许多学员对此毫无信心，甚至认为，现在的总统什么都不缺，再说即使缺少，也用不着他们自己去购买，把斧子推销给总统是不可

能的事。

然而，有一个叫乔治·赫伯特的推销员却做到了。这个推销员对自己很有信心，认为把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的，因为小布什总统在得克萨斯州有一个农场，里面长着许多树。

乔治·赫伯特信心百倍地给小布什写了一封信。信中说：有一次，有幸参观了您的农场，发现种着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧子，但是从您现在的体质来看，小斧子显然太轻，因此你需要一把不甚锋利的老斧子，现在我这儿正好有一把，它是我祖父留给我的，很适合砍伐枯树……

后来，乔治收到了布什总统15美元的汇款，并获得了刻有“最伟大的推销员”的一只金靴子。

乔治·赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说，金靴子奖已空置了26年。26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为我们一直想寻找这么一个人，这个人不因有人说某一目标不能实现而放弃，不因某件事情难以办到而失去自信。

很多事实证明，“不可能”的事通常是暂时的，只是人们一时还没有找到解决它们的方法。所以，当你遇到难题或困难时，永远不要让“不可能”束缚自己的手脚，有时只要再向前迈进一步，再坚持一下，也许“不可能”就会变成“可能”。而成功者之所以能成功，就是因为他们对“不可能”多了一分不肯低头的韧劲和执著。

## ● 一个人失败的主因往往是自我放弃

很多正在打拼中的女人，因为自己人生的画卷尚未展开，所以往往一帆风顺，没有经历过什么失败。也正因为太过于顺利，使得这些女人往往很脆弱，经不起失败的打击。

其实，这样柔弱的想法是十分错误的。如果你想成为一个成功者，你就得承受失败带给你的种种压力，当然，打败有可能是把压力转为动力的源泉，有信心的人不会说自己失败了，他会说：我离成功又进了一步，他会把所有的失败放在脑后，认真地思考失败的缘由，努力地创造下一次成功的基石。

出身贫寒的松下，年轻时到一家电器工厂去谋职，这家工厂人事主管看着面前的小伙子衣着肮脏，身体又瘦又小，觉得不理想，信口说：“我们现在暂时不缺人，你一个月以后再来看看吧。”这本来是个推辞，没想到一个月后松下真的来了，那位负责人又推托说：“有事，过几天再说吧。”隔了几天松下又来了，如此反复了多次，主管只好直接说出自己的态度：“你这样脏兮兮的是进不了我们工厂的。”于是松下立即回去借钱买了一身整齐的衣服穿上再来面试。负责人看他如此实在，只好说：“关于电器方面的知识，你知道得太少了，我们不能要你。”不料两个月后，松下再次出现在人事主管面前：“我已经学会了不少有关电器方面的知识，您看我哪方面还有差距，我一项项来弥补。”这位人事主管紧盯着态度诚恳的松下看了半天才说：“我干这一行几十年了，还是第一次遇到像你这样来找工作的。我真佩服你的耐心和韧性。”于是松下幸之助这种不

轻言放弃的精神打动了主管，他得到了这份工作。并通过不断努力逐渐成为电器行业的非凡人物。

松下成功告诉我们。失败不仅是一次挫折，也是一次机会，它使你找到自身的欠缺，不轻言放弃，补上这一课，就成功了。

成功者都是“精神胜利”大师，古往今来，越是成大业者，其精神的力量越是强大。成功旅途，失意难免，挫折难免。成功者不是没有低潮，而是他们绝不会让自己在低潮中“呆”得太久。

耐基克里蒙·史东是美国“联合保险公司”的董事长，美国最大的商业巨子之一。被称为“保险业怪才”。史东幼年丧父，靠母亲替人缝衣服维持生活，为补贴家用，他很小就出去贩卖报纸了。有一次他走进一家饭馆叫卖报纸，被赶了出来。他乘餐馆老板不备，又溜了进去卖报。气恼的餐馆老板一脚把他踢了出去，可是史东只是揉了揉屁股，手里拿着更多的报纸，又一次溜进餐馆。那些客人见到他这种勇气，终于劝主人不要再撵他，并纷纷买他的报纸看。史东的屁股被踢痛了，但他的口袋里却装满了钱。面对困难不放弃，不达目的决不罢休——史东就是这样的孩子，后来也仍是那种人。

不放弃是一种力量。在很多情形下，不放弃的力量可能比知识的力量更强大，因为只有在有希望的背景下，知识才能被更好地利用。一个人，即使他一无所有，只要他不放弃，他就可能拥有一切，而一个人即使拥有一切，却不拥有希望，那就可能丧失他已经拥有的一切。

西部“牛仔大王”李维斯的西部发迹史同样充满坎坷，充满传奇。他的制胜“法宝”是：每当受到挫折，遭受打击时，决不抱怨，并且非常兴

奋地对自己说：太棒了！这样的事竟然发生在我的身上，又给了我一次成长的机会。凡事的发生，必有其因果，必有助于我。

在追求成功的旅程中。如果说我们真的遇到挫折、失意，乃至失败时，让我们像永远积极思维的“牛仔大王”李维斯一样，立即大声地对自己的潜意识说一句：太棒了！这样的事情竟然发生在我的身上，又给了我一次成长的机会。凡事的发生必有其因果，必有助于我。

伟大和平庸之间只有一步之遥。他们人生的过程都是一样的，跌倒了，爬起来，再跌倒，再爬起来，只不过成功者跌倒的次数比爬起来的次数要少一次，而平庸者跌倒的次数只不过比爬起来的次数多了一次而已。最后一次爬起来的人，人们就把他们叫做“成功者”。最后一次爬不起来，或不愿爬起来，不敢爬起来的人，人们就把他们定义成“失败者”。

成功的女人，必须有一颗永不服输的心灵，有一种愈挫愈奋的意志，这样内心就会升腾起一股勇往直前的勇气，从而也就不再抱怨上苍的不公。这样坚苦卓绝地去做了，虽然不一定都能达到理想的彼岸，不一定能够采撷到预想的果实，但这个心灵的激励，这个奋斗过程本身，就闪耀着无边无际的生命之美的光芒。

## ● 等待机遇的日子里，知识是最好的储备

事事都在等待，但等待的结果却是不同的。有时花落，等待可以闻到花的芬芳，可有时花落，等待却永远不会开花了。要想让花再现光彩，只能在等待中努力，呵护它，浇灌它，才能结果再开花，

等待不是原地不动，不是守株待兔式的傻等。我们需要在风平浪静的



时候训练自己面对风浪的能力。世上是没有后悔药的，如果平时不读书充电，不充实自己，当你遇到机会时，再后悔自己没有积蓄足够的学识与能力，以致不能胜任就晚了。

因此，女人在自己的人生道路上，如果机遇暂时还没降临，请耐心等待你的知识，日后必有丰厚的回报。我们来听听沐雪的一段经历：

大学毕业后，我就在这个单位，4年时间，算得上老人。

我所在的集团在大连非常知名，并且积极发展在外地的分支机构，很多年轻人在火速升迁。我虽然没有大发展，但也成为部门的小头头，掌管财务大权。

我所在分公司的经理江哥只比我大4岁，我们还是同一个大学毕业。在江哥的提拔下，我升职为部门负责人。同事都知道我们关系不错，但这不只是私人因素促成的，因为我的工作能力有口皆碑。

今年1月份，江哥说他要调到烟台，任分公司的大区经理，问我，你是跟我去分公司呢，还是留在这儿？我一时不知如何是好，说再考虑考虑。

过了春节，江哥的调令就下来了，我们吃了散伙饭。江哥说，你在这干吧，我要是做你的领导，你总也起不来。我那天喝了不少酒，没明白这句话的意思。

江哥走了半个月后，我的职位就变动了，表面上是平级调动，其实是分公司最虚的位子，没有实权。

一下子，我由天天忙变成了天天闲。和我预想的一样，顶替我的人是新经理的嫡系。

我变得愤然，感慨职场的尔虞我诈，谋划着辞职和跳槽。

我刚写好辞职信，江哥就回来给我上了一课：“你确定下一个单位就没有关系网了吗？你确定去了之后就会顺风顺水？如果下一次遇到不公，你的解决方式还是辞职继续跳槽吗？”这三个问题，一下子把我噎住了。

“目前，你是职场低谷期，但不要浪费了，持续充实自己，为你有一天再次被提拔做知识和经验上的准备。如果你一直在我手下做部门经理，你的光芒可能永远在我之下。而我相信，你不只是部门经理的能力……”听这一席话后，我买来辅导资料，为报考MBA做准备。

前不久，我接到了调令，去长春的分公司做副经理。这其中有江哥的力荐，但主要的是，总公司的一个项目征集意见书时，我的意见被采纳，由此脱颖而出。

幼鹰想要飞翔，它需要等待，在等待中积蓄力量，待羽翼丰满，便能一飞冲天；勇者想要在迷途中前行，他需要等待，在等待中选择路线，待寻得最佳路线，便能一路顺风；失败者想要在挫折中奋起，他需要等待，在等待中找到自身的不足，待重整旗鼓，便能反败为胜。菡影的努力也向我们证明了这一道理。

菡影在一家技术性很强的企业，虽然平日里她任劳任怨，加班加点，但毕竟自己是文科专业，对这些技术还是一知半解，老板看她的眼神也只是一瞥而过。很多时候，她也暗自流泪，想换个工作，但好强、不甘心的性格让她一直坚持，她希望自己能做出让老板满意的工作。一次做专题报告，需要找行业里的顶级专家，领导试着找了几个，但人家都推脱说很忙。菡影在网上下载了很多与此相关的知识，深入透彻地了解专题所包含的内容，对专题报告的背景、主旨、策划、目的等都烂熟于胸，然后在网

上搜集行业专家的联系方式，一一打电话过去，认真、礼貌地跟人家解释、说清。终于，他们接受了菡影，并很热心地支持她。以后，菡影经常向他们请教问题，时节交替也会发个短信、打个电话问候，这些年过半百的专家似乎成了她的忘年交，给她的工作也带来了不少帮助。

一次，这个行业组织相关会议，菡影所在的公司作为主办方要邀请这些专家参加。她很轻松地办到了，专家的出席令会议增色不少，而她与这些行业顶尖人物轻松自若的交谈也让老板很是惊讶。

可能你不是公司正需要的这个专业，或者你只是一个处在服务岗位上的员工，不要因为暂时没有机会而泄气，只要你在岗位上努力丰富你的专业知识，就有机会迎来职业生涯的转机。

亲爱的女性朋友，靠运气和机会而成功的人，少之又少。很多人的幸运，其实就在于他们有耐心等待自己黄金时间的到来，并在等待的那段日子里储备了足够的知识，积蓄了足够的能量。因此，不要去羡慕别人的成功，努力给自己充电吧，你会迎来自己的机遇！

## Chapter8

# 爱情定位——让男人一直爱你的秘诀

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢变老，直到我们老得哪也去不了，你还依然把我当成手心里的宝。”总能听到女人时不时地哼唱这几句歌词。没错，哪个女人不想让他疼爱自己一辈子？可是，若想让他宠你，你必须有很好的爱情定位。

爱情生活中有很多原则，爱一个人不一定就要凌驾其上，更不一定就要卑躬屈膝，你付出的是感情，不是尊严；不要过多地去干涉对方的私人空间，尊重彼此的生活方式，学会怎样去包容与关怀，相互信任，相互依赖……这些你都做到了吗？给爱人给爱情一个正确的定位，这是让男人一直爱你的秘诀。

## ● 夫妻之间应该有多少距离？

据西方一些心理学家研究，男欢女爱如痴如醉的感觉最多只能持续三个月时间。法国思想家泰恩说：“结婚的定义就是互相研究了三周，相爱了三个月，吵架了三年，彼此忍耐了三十年，这就叫婚姻”。

夫妻朝夕相处，婚前的神秘感会慢慢消失，两个人都露出了本来面目。在家里很随便，不用再戴假面具了。于是衣服穿得松松垮垮、说话粗俗、坐卧大大咧咧、睡觉打呼噜……人丑陋的一面一点点暴露无遗。每天下班后回到家，竟然发现其实也没有多少话可说；或者，太太埋怨唠叨，郎君不满怒骂；更甚者摔盘子、打碗……

难道男女要三个月离一次婚，再结一次婚才幸福吗？当然不是。其实，家就是这么个呆久了又烦、离久了又想的人人难以拒绝的场所。蒙田说，“瞎太太配上聋先生，将是世界上最完美的婚姻。”这话的意思就是要夫妻保持距离，有些事可以看不见，有些话可以听不见。只要保持好夫妻之间的距离，就会“相看两不厌”了。

人们经常说，距离产生美感。彼此间有一点距离的张力，才能营造出一种朦胧之美，才能将两人的爱心拴得更紧。人的精神世界是一块富丽的园土，需要相对的独立。每个人都需要一些空间，不只是物理的空间，还要有心灵的空间。没有这个空间，爱情就不能自由成长。如果两个人亲密得一点缝隙都没有，那么距离爆炸的时间就不远了。

曾经听到一个故事，有两只豪猪，因为天气太冷，想以身体靠近取暖，但一方的刺扎到另一方的身体时，大家都感到疼痛难耐，只好分开，

可是天气越来越冷，为了取暖两只豪猪不止一次尝试靠近又分开，如此反复多次，终于找出不会刺到对方，又能取暖的恰当距离。

用这两只豪猪的故事来比喻夫妻之间的距离再恰当不过，太接近了容易伤害到对方，太远了，感受不到对方的关怀，最好是有点黏又不会太黏。

有一对夫妻曾经做过很长一段时间的周末夫妻，因为没房子，他们时刻憧憬着见到对方的感觉。有了房子以后，天天在一起，没有了新鲜感，鸡毛蒜皮一大堆也开始招呼着上来。相互敌视了一段时间，他们不约而同地怀念过去那种有所期待的生活，开始醒悟，恰到好处的距离会增加彼此的魅力商数，生活才能有滋有味，而这种距离不一定是物理意义上的。

距离作为一种客观存在，有它存在的价值。比如夫妻整天生活在一起，难免会因为对方的缺点而发生争吵。妻子一气之下回娘家，三五日之后愁消气解，便又添几分牵挂和珍惜，而独自在家的丈夫也会因此发现妻子的重要，并增添了对妻子的理解和思念。于是，便会有一方做出高姿态，夫妻重归于好。而且，感情还会因此得到升华。

社会学家曾对上海300对夫妻进行了“你希望朝夕相伴，还是暂短别离”的问卷调查，发现竟有271对夫妻选择了后者。这就说明，夫妻每天在一起并不是夫妻的期望。夫妻终日相伴，夫妻之间也会产生某种程度的无形距离，只是没有意识到罢了。看来，夫妻之间也应该有一种适度的距离，因为即使有婚姻的保障，人还是要独自面对许多问题的。夫妻本身就是由两个独立个体组成的，又是在不同的环境中生活了起码20多年。各自有不同的遗传基因，不同的成长经历，不同的交往圈子，不同的既往情

史；彼此的性格、志趣、习惯、爱好都有区别。“零距离”会减弱了夫妻间的吸引力。要想使两个不同的独立体关系更融洽，那就需要保持适度的距离。

夫妻之间保持一定的距离，是一种有教养的表现，是对自己和配偶的尊重。这就是古人曾经提倡过的“相敬如宾”的境界。距离产生美，小别胜新婚。说的是时空距离产生的新鲜感，而在心灵上、精神上、见识上、能力上的距离所产生的新鲜感和魅力，又远非“小别”所能比拟。

夫妻关系看起来是人世间最密切的关系，其实，在家人关系中，只有这两个人的关系是没有任何血缘关系的，因此也最脆弱，最容易改变。处好了，同甘共苦，相濡以沫；处不好，形同陌路，分道扬镳。所以夫妻还是有一定的距离好。

人们往往以为夫妻之间应该是亲密无间，彼此没有任何的隐私。其实没有陌生感的夫妻是没有新意的。具有了陌生感，那也就是把长长的空白留给了对方。在空白中的夫妻使他们有空隙去从容地品味他们的日子。

所以，夫妻之间应该提倡距离。形影不离，一步也不舍得分开，反而制约对方。雷达似的跟踪，必然造成对方的逆反心理，使行动更加诡秘。每个人都有行动自由，多亲近的人也不要限制、束缚对方，按自己的意志行事。所以，当两个人之间在过了一段平静腻烦的夫妻生活后，可以有意识地离开对方一段时间。不过，“距离”只是宏观界定，不好用尺度衡量，怎样掌握夫妻之间的距离？太近了容易“追尾”“翻车”；太远了又可能“失控”“疏离”；不远不近，若即若离，若有若无。其中的道理，只可意会，不可言传。

## ☉ 为对方付出，但也要保持自我

高尔基曾经说过：“如果你在任何时候，任何地方，你一生中留给人们的都是些美好的东西——鲜花、思想以及对你的非常美好的回忆——那你的生活将会轻松而畅快。那时你就会感到所有的人都需要你。这种感觉使你成为一个心灵丰富的人。你要知道，给永远比拿愉快。”我们也常说“一分耕耘一分收获”，有付出才有回报，然而对于爱情来讲，却未必全都如此。

经常会听到女人这样的感叹：“我非常爱我的老公，为了他我可以付出一切，我以为我们足够相爱，没想到也会走到分手的这一天。”这种为了爱不顾一切的女人在我们的生活中屡见不鲜，有的为爱放弃了孝顺父母的机会，有的干脆与家人决裂，有的放弃了工作和自己原来的朋友、交际，也有的放弃了自己求学、晋升的机会去成全爱人。爱，没有错，付出，也没有错，然而一个人全心全意付出以致迷失了自己，这就是大错特错了。

有一个女孩深爱着一个男孩，为了他，女孩什么都可以忍受，甚至是他的让一般的女孩简直无法忍受的爱的方式！在他面前，她只有顺从，从不说半个“不”字，哪怕他本身是非常错误的，失去人性的。她所做的这一切都是为了“爱他”，怕他离开自己。但是最终，这个男孩还是离开了她，只说了一句“你走吧，我不适合你，你去找一个够乖，够爱你的男人吧。你走吧！你这么乖，这么可爱的女孩配不上我，你走吧！”这个女孩沉默地离开了，她以为是自己不够坏而配不上他。从此，她认识了一帮流



氓，跟他们抽烟、喝酒、开心地被他们耍，努力地使自己变坏，而就是为了能够配得上她深爱着的男人……

当我听完女孩的诉说，心里有一种说不出的痛，我觉得，他离开她的原因并不是因为她不够坏，而是她的爱使她失去了自我。明明知道他是错的，作为爱人不该提醒，不去帮他纠正，而只是一味地忍让，那么，作为一个男人会怎么想呢？一个真正的男人，需要的是一个爱他、理解他，能够帮助他的女人，当他的人生航向偏离了生活的正常轨道的时候，作为爱人，要及时地把他拉回到正常轨道，用一个女人的柔情去打动他，而不是一只没有明辨是非能力，逆来顺受的羔羊。

错的，就应该坚决否定！女人必须要有自己独立生活的能力，自立、自强、自信、自尊！学会用心去交流，假如一个人的心变了、离开了，你还能守得住吗？“爱到七分最相宜，剩下三分爱自己”！这世界上除了家人没有一个人值得你为他哭。唯一那个值得的，永远都不会让你哭！一味地付出他会感觉你得太容易而不去珍惜，所以要有分寸地去爱他！爱一个人，不但要用心，也要会动脑，万万不可迷失了方向。爱是付出，但是如果付出到失去自我，那就失去了爱情的真味。它不仅使自己感到疲劳，也会使对方感到压力。

我认识一个女人，她拥有很高的学历，还有一份体面的工作。不久前，她离婚了，刚离婚的那段时间，她简直到了神情恍惚的境地，经常红着眼睛，和她说话的时候发现她根本听不进去，常常发呆。过了一阵子，我再见到她，发现她开始疯狂地打扮自己，每天的衣服都不重样，出入各种美容院，发疯了一样地逛商场。终于有一天，我有机会和她坐下来单独

聊天，于是我小心翼翼地问她，最近过得怎么样？她给了我这样的答案：

“刚离婚的时候，我觉得我的整个世界都要塌了，我根本想不到有一天我们会真的走上离婚这条路，那段时间我根本不能真实地意识到发生了什么。后来，我缓过神来，就变得更加痛苦。我真不明白，我一个哪都不比别人差，甚至还自称女强人的人，怎么会失去了一个男人就好像天塌了一样，我想我一定是结婚这几年为他付出太多了，以至于失去了自我。于是，我开始疯狂地购物，疯狂地打扮自己，想要重拾昔日的自信。可是，我发现我越是这样，回到家里就越觉得空虚，看着镜子里那个打扮精致但却丝毫不幸福的女人，感觉就像是一枝已经枯萎却还在逞强的月季，可笑又丑陋。”

付出太多以后，女人连找回自己的路也找不到了。

爱情虽然能使人疯狂，也能使人痴迷，但是，无论是男人还是女人，爱不能没了个性，不能失去自我。

爱情不是哀求或屈从，而是志同道合的两厢情愿。爱是建立在平等的基础上的，尚不互相尊重，爱亦难长久，爱需要相互间的尊重和敬爱。爱应当具有合乎尺度的爱与被爱的方法，恋爱才会成功。爱，要学会感恩，学会包容，学会换位思考！这样，即使哪天爱已不再，回忆也是美好的。祝福我们每一个人都来做自己真正的主人，活出自己的精彩！

## ● 再忙，也要留出共浴爱河的时间

在美国，人们喜欢讲一个故事：一个美国孩子问爸爸1小时能赚多少美元，父亲告诉他是20美元，孩子向父亲借了10美元，并将自己辛苦存的10

美元零用钱一起拿给父亲，说：“爸爸，我现在有20美元了，我可以向你买一个小时的时间吗？明天请你早一点回家，我想和你一起吃晚饭。”

在竞争如此激烈的社会，每个人都设法在工作中找寻自己的位置，拼命打拼，从而忽略了孩子，忽略了家庭，忽略了妻子，忽略了丈夫。而在婚姻生活中，我们更以为自己的妻子或者丈夫应该明白自己的难处，明白在社会中生存的压力，而忽略和对方共浴爱河的时间。

而且，当“一日不见如隔三秋”的恋恋之情落入朝夕相处的现实枝蔓，当卿卿我我、缠绵悱恻的热恋高烧回归平淡生活的正常体温，当“爱你至死不移”的海誓山盟成为按揭买房、孩子入托之类的具体事务，原先情话多多的恋人结婚后变成了沉默寡言的夫妻，婚前的浪漫似乎早逝，蜜月的温情似乎不再。忙忙碌碌中，忽然有一天，是不是你也会想到这么一个问题：多久没有一起遛过弯了？多久没一起逛过街、没去过公园、没看过一场电影、没外出一起下次馆子。在不太漫长的人生中，有好多时间是在为了生计在工作学习，有好多时间要玩，还有好多时间在陪朋友，可还有多少时间陪爱人呢？

是的，快节奏的生活，使我们忽略了很多婚姻生活中美好的东西，甚至忽略了生活的本身。有的时候，我们自己都忘记了我们忙是为了什么。其实，忙碌的目的是为了使自己和家人生活得更幸福。既然夫妻之间不快乐，为什么不应停下来，和家人聊聊天，和爱人喝喝茶？生活的幸福就在这些温馨的细节里，没有幸福的感觉，忙又有什么意义呢？

王峥老公是个典型的“宅男”，平时扎在家里不爱出门，在网上鼓捣他感兴趣的一些东西，甚至是在王峥怀孕那会儿，他都经常推辞不陪王

峥出去走走。可是久了王峥希望她老公能偶尔陪她出去走走，就在一天下班后，在单位就给他打个电话，告诉他：今天早点做饭，吃完马上出去遛弯，啊，绝对不可以取消这个约会！直到她老公答应了，才收线。

吃罢晚饭，老公想早点回来忙他自己的，主动说马上出去遛。王峥的目的是达成了。走在大街上，高兴时就拉着手，累了就挎着胳膊，边走边有一搭没一搭地说话，看着街边夜色里同样一对对遛弯的夫妻情侣或者路边跳舞健身的人们，王峥的心中涌动着说不出的幸福与满足——人生在世，一共会有多少个这样的夜晚？悲欢离合，平平淡淡才是真？趁着健康无事的时光，人是不是更应该珍惜与夫妻家人相处的日子？就像饭后一起遛个弯儿，很简单的运动，健身怡情，夫妻之间其乐融融——何乐而不为之？

生活不是一潭死水，也不是各忙各的，在工作之余，兴趣爱好之余，留一点与爱人共处的时光，是平淡生活里不可或缺的幸福来源。夫妻之间，即使做些很简单的事情，只要同心，自己觉得知足，也会变得完美，都是最浪漫的事情是一起变老，就是那种随着时光流逝，老了以后有许多共同回忆的过去，不管是一个午后，还是一个深夜，都足以回味终身。

龙玲是一家人寿保险公司部门经理，在这个行业，她苦苦拼搏了8年。

2009年，30岁的龙玲已做了4年保险员，正当业绩连年攀升时，她隐隐感到，幸福的婚姻慢慢走远。她和丈夫忙着各自的事业，交流的机会、共同的话题越来越少。在一阵“冷战”之后，他们友好地分手了。

离婚后，她用工作驱赶寂寞。2011年，她晋升为部门经理，但她更忙更累了。每天，她早晨7点从沌口离家，前往在中南路的公司，若下班早，

晚上7点才能回家。每晚，她在爸爸家吃了晚餐后，就回到她自己的一套新房中，阅读业务书刊3小时左右。这样，她每天的工作时间在15小时以上，并四年如一日地坚持着。

她现在带着一个有四十多人的团队，她的任务是天天激活团队战斗力，确保团队整体业绩名列前茅。因此，她要了解员工每天的工作情况，在每周6次的早会中，有针对性地对员工进行信心激励和业务培训。所以，除了精通保险业务外，她还要掌握大量心理学、管理学、人际关系学等方面的最新知识，读书便成了她每天深夜的必修课。

她说：“累了和病了时，很想找个坚实的肩膀靠一下，但在忙碌中，我把爱情弄丢了。”

茫茫人海可以找到一个心爱的人，这是多么大的福气，或许没有你想象的那么好，应该也不会糟糕到哪去，所以知福惜福好好珍惜，不要让忙碌侵蚀我们的爱情。

我们拥有一只鞋子的时候，才会明白失去另一只鞋子的滋味，失去的东西总是最好的，消逝的恋情总是刻骨铭心的。一个人的生命里，擦肩而过的人有千千万万，有几个是知音？有几个是深爱自己的人？与其众里寻求千百回，不如疼惜眼前真情人。

可是，爱情再怎么坚固，总是无法承受忙碌的侵蚀，你忙得天旋地转，你忙得忘记关心，你忙得身心疲惫，你忙得无所适从，我只想说：“爱情不是等你有空才珍惜。”忙不是理由，累不是借口，我们再忙也不能忘记你身边还有一个默默付出的人。中午，记得给对方发个短信，叫对方准时吃饭。晚上回去太晚了，要给对方打个电话，让对方不用担心。

## ❁ 家，是讲情的地方，不是讲理的场所

著名诗人余光中老先生有这样一段话：“家是讲情的地方，不是讲理的地方，夫妻相处是靠妥协。婚姻是一种妥协艺术，是一对一的民主，一加一的自由。”家是一个讲情不讲理的地方，家是讲爱的地方，家是避风港，家是温柔的港湾，家是情大于理的。勺子总会碰锅沿，整天生活在一起的夫妻，难免会有些磕磕碰碰。不要奢望用自己的要求去改造对方，而是要善于容纳对方的缺点。夫妻之间，有许多事情，本就无所谓谁对谁错。如果一定要针锋相对，强调是非曲直，其结果也许只能是分道扬镳。

一个家庭是由爱情和亲情编织起来的。家是给人放松心情的地方，让人感到舒服的地方，家是一个需要宽容、理解的地方。而家可以放松，可以发泄，可以大哭，可以大笑的地方。家有多好，只有爱家的人，珍惜家的人，才能体会到。

爱一时很容易，爱一生一世却很难，家是要多讲爱，家人是需要被关心、照顾、用心去呵护的。两个人能走到一起，真的很不容易，爱一个人就要多一些了解，多一些体贴，多一些宽容，多一些支持，多一些交流。能够走在一起，一定是一种缘分，这种缘分是可遇不可求的，所以要好好珍惜这个缘分。珍惜缘分，就会增添一分宽容，相互礼让，相互宽容，相互信任，相互包容。每个人都应该给对方一个自由的空间，珍惜在一起的时间！

夫妻既然共同生活在一起，一个屋檐下就无所谓谁对谁错，谁都有对和错，不是非要争个高低，而是要互相包容体谅与理解，家才能其乐融融。

融。家是个讲情的地方，家才会宁静、温馨，夫妻才会恩爱，家才能成为幸福的港湾。夫妻之间，哪里有那么多道理可讲，讲道理就是缘分尽了。家，讲理是战场、讲情是港湾。

可是在现实家庭生活中，往往会因为一些鸡毛蒜皮的小事，家里闹得不可开交，甚至鸡犬不宁。比如，当夫妻间出现意见不合的时候，如果各执一词、据理力争，互相指责、埋怨，甚至说出伤害对方的话，最后导致两败俱伤，给家庭生活蒙上阴影。久而久之，结果也只能是分道扬镳。现在就同样的家庭问题，因为两个家庭的处理方式不同从而产生了不同的结果。

妻子说丈夫，“下班后，什么家务事也不做，只顾玩游戏。”

而丈夫总以为自己有理，“上班高度紧张，忙忙碌碌，回家后玩点游戏，放松一下，也有错吗？再说家里就那么点家务事，用得着我做吗？”

妻子听了更生气，“难道我不上班吗，不挣钱吗？回来家务事就应该我一人做吗？你就不能帮帮我，家又不是我一个人的。”

丈夫一听：“不得了，上个班就了不起了，女人做家务天经地义，男人无能才洗锅抹盆。”

妻子说，“你多能呀，挣了多少钱了，是有房还是有车？我跟你享了多少福啦，让我过了多少好日子了……”

同样是前述的男女双方，若不是从讲理而是讲情的角度处理问题，效果就大不一样了：妻子这样说：“你们男人工作压力比较大，回家后，你歇会吧，我来做饭。但你玩游戏不能太沉迷于此，那会对身体不利，还会影响第二天的工作，再说这种坏习惯，还可能影响到孩子”。

丈夫就会很感动，他会说，“是的，你也上班，还要做饭，也够累的，好，你做饭吧，我就玩一会儿，等一会儿帮孩子辅导作业，吃过饭，我来洗碗，你休息。”

妻子听丈夫这么一说，再累再苦也心甘情愿。

如果是没完没了的争执最终永远没有结果，双方都在肯定自己都在否定对方，家则成了争执的场所，甚至硝烟四起，更无从谈宽容，谈体谅。可见讲理在家里是行不通的。而换一种思路，换一种语气，以宽容的心态看待一切家庭事务，夫妻既然共同生活在一起，都在为前途打拼，共同经营一个小家，多体谅对方的难处，不是非要争个高低上下，自然会让不满的心平静下来。多一点宽容，容纳对方的缺点，你会发现，在你变得温柔的时候，那久违了的爱意，也悄悄回来了。

家又是讲情的地方，只有在这里你可以完全放松下来，在你困难的时候，心情不好的时候，生病的时候有人关心你、倾听你、照顾你。是你的港湾，你的后方。

## ❁ 不要拿自己的伴侣和别人的比

婚姻的大忌之一就是把别人的丈夫或者妻子拿来与自己的另一半比较。人无完人，当你把别人拿来断章取义地与自己的爱人比较时，你是否也愿意另一半对你去做同样的事情呢？

美国芝加哥某婚姻心理问题研究机构公布的影响婚姻安全之十大杀手，排名首位的是对对方及现状不切实际的挑剔与抱怨。“事实上，当她们真正走出这段婚姻，才发现当初的实际情况远没有自己想象的糟糕。”



田娟说她老公中看不中比。结婚时，她的先生算她一堆闺蜜的男友里最优秀的。一米八几的个子，根红苗正、眉眼俊朗又在国家机关工作。闺蜜动不动就说要抢她老公或借她老公用用，田娟听着心里美滋滋的。

周末田娟与好友一家出去吃饭。看着好友的先生，一米六几的身高，与她恋爱时瘦瘦小小，连话都说不清楚的一副落魄相，现在当了总经理，全身上下都是名牌，说话财大气粗。田娟沮丧极了，推说身体不舒服提前回来，一路上懒得搭理老公。

“嫁人要嫁潜力股，可谁知道我家这中看的帅哥会是垃圾股呢？心里郁闷，嘴上抱怨。他倒是脾气好，总想法子逗我开心。可越这样，我越觉得他没用。人说能干大事的男人都要有几分霸气，他脾气这么温吞，不是注定一辈子没出息了？”田娟不无哀怨地说。

也许在田娟看来，她觉得别人的老公在进步，能赚大钱，而她的老公没有进步等于退步，以至于她在好友面前的虚荣心受到打击，更认为，应该也有一些能让她拿出来炫耀的大事。反而忽略了她那个模范老公的优点，可能那些最简单的幸福却也是她的闺蜜女友们所羡慕的呢。

女人往往就是这样，总觉得自己的老公没有朋友A的老公有钱有车，没有同事B的老公浪漫有情调。总之，这时候全世界的老公差不多都比自己的强，开始后悔当初为什么选择他，开始假设自己如果当初嫁给了某个追求者今天的生活可能就会上了一个档次。

其实，老公还是自己曾经中意的那个人，感情也还是自己曾执著的那份感情。那究竟是什么变化让自己的感觉完全变了呢？就是比较。当初

要嫁给他时，眼睛里就只有他，还生怕横生枝节不能嫁给他，根本没时间和心情去和别人比较。现在嫁给他了，警惕感下降了，这辈子都得和他过了，就开始有闲心去乱想了。

那么这个比较究竟有什么用呢？我觉得只有消极作用，没有任何积极作用。而且因为这种比较去和自己的老公抱怨，说自己的老公如何如何不如别人，是对老公自尊心的严重伤害，这对两个人感情的打击将会是毁灭性的。“一个成功男人的背后一定有一个默默支持他的女人。”这句话是很有道理的。在这个女人眼里，老公是一个有工作能力有责任感的好男人。从这个女人嘴里说出的，老公在工作上积极进步，让她骄傲；在家庭中孝顺懂事，让她敬佩；在朋友圈仗义重情，让她欣喜。在这种欣赏自己的感觉里生活的老公，做事自信满满，成功指日可待，婚姻幸福甜蜜。反之，如果这个女人把这些想法都变成了自己的老公事事不如人而天天抱怨，那这个男人只能离成功越来越远了，与自己想要的那个老公也越来越远了。连自己的枕边人都不欣赏和赞美的人，又怎会有自信去征服工作中的竞争对手呢？

另外，人在和外人接触时，都会自觉的展示自己美好的一面，对自己生活中的不如意绝口不提。那么你是否想过，你这个比较就是在这种情况下产生的呢？也许你羡慕朋友A的老公有钱有车的时候，她在羡慕你们牵手逛街时的浪漫；你羡慕同事B的老公浪漫有情调的时候，她在羡慕你的老公把工资大权都交给你掌握的信任。

聪明的女士们，把比较的眼光收起来，换成珍惜的感觉和享受的心情吧。幸福的婚姻生活绝不会是比较出来的。永远也不要拿自己的爱人去和

别人爱人比。也不要刻意去在意爱人的不足，更不要去放大那些不足或者缺点，要相信自己的选择，爱自己的伴侣。

## ● 每个男人都需要一个崇拜者

自古以来，男人肩上都被赋予了沉重的责任，像“家里的顶梁柱”“国家的栋梁”等等，是智慧的凝聚、是力量的象征，尤其是在自己的妻子面前，是多么渴望和需要被佩服和崇拜，需要一个在陷入困境时忠心支持自己的女人。

对于自己深爱的老公，老婆应该是崇拜者，而不是压迫者；是支持者，而不是批判者。这种女人会在丈夫不被人认可和支持的时候及时鼓舞他，消除丈夫沮丧的情绪，让他重新燃起自信，满怀希望地投入到更加激烈的竞争中。

幸运的亨利·福特先生，他年轻的时候是密歇根底特律电灯公司的一名技工，每天工作10个小时，下班后继续在屋后的一个旧工棚里工作，想为马车研究出一种新的引擎。

当时，除了他的妻子以外，所有的人都在取笑他。白天的工作结束后，妻子就开始帮助他搞研究。亨利太太提着煤油灯，寒冷的气候把她的双手冻成紫色，但是她坚信丈夫总有一天会成功。亨利先生亲切地称呼她为“信徒”。

1893年，邻居们被一串奇怪的声音吸引到窗口，看到亨利·福特和他的妻子正坐在一辆没有马的马车上。那辆车子摇摇晃晃地，居然可以拐个弯又跑回来！

那天晚上，一个对国家影响巨大的新工业就这样诞生了。

福特先生在50年后接受访问时，遇到这样一个问题：“如果有来世，您希望变成什么？”他回答：“做什么都无所谓，只要能够和我太太在一起生活。”

每个男人都需要一个崇拜者，一个在困境中护卫着自己的女人。很多女性朋友不明白其中的道理，不懂得去全身心地支持和爱护自己的丈夫。当厄运来临时，这样的女人会用刻薄的言语和行为，挫减男人本来就已经消耗殆尽的锐气。女人对男人的这种身心折磨，使得男人直不起腰杆来，甚至会一蹶不振。

这种崇拜并不是表面的阿谀奉承和无端的献媚，而是发自内心的佩服，即对他人格和品行的认可和崇拜。当贤惠的妻子崇拜自己的老公并以为他为荣时，老公的心里一定会产生一种被人崇拜的满足感和被人认可的成就感……对他来说，这无疑是一种莫大的精神鼓励，更能激发他的斗志。

情感专家认为，在婚姻中，如果女人能保持对丈夫的一份崇拜之情，那么，你的婚姻会更加圆满，老公会更加成功，而你则会更加幸福。专家说，女人对于喜爱的男人，会不由自主生出崇拜之情，进而信任他、依赖他。作为女人，她们需要被保护、被宠爱、被珍惜。是的，她们有能力照顾好自己，但当一天的工作结束时，女人还是希望听到有人说“你有一头漂亮的长发”，渴望被拥抱和呵护。男人的保护会给她们带来安全感，接到男人的礼物或好意会让她们发现自身的魅力。所以，为了更美好的婚姻关系，女人需要学会崇拜男人。

崇拜从某种意义上说就是无论如何，我都支持你。尊重你的丈夫意味

着即使与他意见不一致也要尊重他的选择，无论这个选择是大还是小。也就是说无论他选择穿什么样的袜子或是买哪只股票，吃什么样的食物或是交什么样的朋友，偏爱什么样的艺术或是倾向什么样的观点，你都应该尊重他。但这并不代表你要做出和他一样的选择。

在今后的日子中，聪明的你如果像追星族那样把老公视为心目中无比完美的偶像，加以崇拜、加以敬佩、加以关怀，展现自己对老公绵绵的爱意和无微不至的体贴。那么，“偶像”一定不会辜负你的期望，而会更加努力工作、更加疼爱你。他会觉得自己是这个世界上最幸福的男人，更会觉得你是这个世界上最值得他爱的人。这不仅激发男人的斗志，也将男人的责任感发挥到极致。

所以，每个男人都希望身边有一个追随自己的忠实崇拜者，需要一个在陷入困境时忠心支持自己的女人。这种女人不会让心爱的丈夫永远沉溺在失败的痛苦当中，而会在丈夫遭受失败后及时鼓舞他，消除丈夫沮丧的情绪，让他重新燃起自信，满怀希望地回到激烈的竞争中。

## ● 不停止抱怨，你将容颜尽老

在婚姻里，当爱情遭遇琐碎的现实，女人便容易变成一个喋喋不休的碎嘴婆，她们总有那么多的看不惯，总有那么多的抱怨，于是，孩子不再愿意与你接近，丈夫不愿与你多说话，原本光鲜明朗的你，变得整日像个怨妇，似乎全世界都欠了你什么，昔日的美丽荡然无存。

确实，有时候生活的琐碎的确让人很恼火，但是抱怨又能起什么作用？

上街回来，推开门，看见屋子里的场景，你不由得火冒三丈：早晨出门才擦过的光洁的地板上洒满了零食的碎渣，像棋子撒落了一地；一双袜子的一只倒立在地板中央，另一只居然躺在茶几上；桌子上摆满各种食品的空包装袋，脏碗筷；小猫咪咪公然在你临走才洗过晾在熨衣板上的羊绒衫上，大摇大摆地行走。

而你的老公和儿子却视而不见，正在那儿兴致勃勃地玩飞镖，雪白的墙壁已被戳得千疮百孔。你气得快晕过去了，对他们大声吼叫：你们，统统过来帮我收拾！我决不允许看见这么窝囊的家！

你愤愤地放下手中的东西，开始挽起袖子，打扫这两个男人制造的一片狼藉的战场。他过来阻止你，“跑了大半天，坐下歇歇不好吗？一会儿我来帮你收拾。你看看你吧，真是只勤劳的小蜜蜂，成天把自己搞得这么累。不就是家里乱了一些吗？只要我们觉得住着舒服自在就行了，犯得着这样大发脾气。我看你呀，真是有洁癖！”

“爱干净有什么不好？谁像你，真不知道当时我怎么就嫁给你这个窝囊人！”你瞪眼，更加气势汹汹地朝老公吼。

这恐怕是很多家庭都会上演的一幕吧！

婚后的小兰，隔三岔五地往朋友那里跑，嚷嚷着自己的委屈，数落着男人的不是：“他啊，真让我伤透了心！我辛辛苦苦替他叠好衣裳，他一拉就全散开了。你说他，他不听，再说他，他就急，说在家里那么整洁干净吗？再急了，还会对我吼。看他那凶相，我真怀疑我们以前的爱情！”小兰的泪一颗接一颗滑落，朋友只能一边打哈哈一边解劝：“拜托你了，讲点新鲜的好不好？都结婚了还吵得跟孩子似的，就为那点儿小事，省省劲

吧。”“不，这不是小事，这说明他对我不尊重。我非得治治他。”小兰咬牙切齿。

有一天，他们俩决定去拜访另一位好朋友小欣，想看看这个幸福女人究竟是一种怎样的安闲。走进小欣的家，发现婚后的她更加沉静了，温暖地笑着，一副乖巧的小妇人模样。小兰大呼：“还是小欣有眼光，找了一个疼她的丈夫！”“怎么？你老公不疼你么？”一句话勾起了小兰的“伤心事”，她又喋喋不休地数落起了丈夫的不是。

听她说完，小欣笑了，说：“男人都是这样的，你真是小题大做了。和你老公相比，我老公只怕有过之而无不及呢。”

原来，婚后的小欣发现丈夫真是邋遢，一双袜子从来都是扔到两个地方，总要她跟在后面捡，更别提让他收拾屋子了。

“那你是怎么过的？”小兰一脸疑惑，因为小欣是她们当中最爱整洁的人。

小欣微微一笑，说：“随他去呗，想做就帮他收拾一下，累了就由他去吧，为什么要拧着性子改变他？为什么不能容忍他？”

你需要知道，没完没了的抱怨，是婚姻生活的大忌，想一想，还有什么比一个唠唠叨叨、成天抱怨的女人更让人退避三舍的？

况且你的抱怨他又能听进去多少？天天抱怨，男人很容易把你的话当作耳边风。如果你的抱怨要非说不可，那就要想想在何时何地抱怨。在别人或孩子面前唠叨丈夫，绝对是大大的失算。中国人的面子总是比什么都重要的。他非但不改，很可能还怀恨在心，缺乏自信心的男人尤其如此。

当他因为别的事心情不好，或者工作很忙的时候也不要抱怨，这个时

候抱怨只能是火上浇油。你也许会说：不当场指出来，过一会儿就忘了。能让你很快就忘的，那一定是一件小事，不值得小题大做。要抱怨，挑有空又安静的时候，逐条将你的不满说出来，希望他能改，不改的话，后果会怎样，并且告诉他你会说到做到的。

女人千万要记得，决不要说伤感情的话，诸如“早知你有这么多缺点，当初不该嫁你”。反过来说，你是善解人意的，温言软语地面对他，只能让你们之间的感情指数大增。没完没了的唠叨是最让男人忌讳的。如果你不想尽早结束你们的婚姻，请千万保持清醒的头脑。还有一条大概是天下男人最不能容忍的：比如你的丈夫很久前犯了一个小错误，你有事没事就拿出来说说，这样就会大大地激怒他，从而导致夫妻不和。当纷争变成枷锁，家事变成鏖战的时候，爱情已经面临崩溃，家庭开始瓦解。

在大美女萧蔷的保养心经里，保持良好的心态是美容的关键点，想要肌肤年轻有光泽，就一定要有好的心态，时时保持自己的愉悦心情，会让你的肌肤也像明媚的春光一样灿烂迷人。这个说法，不是没有道理的。停止你的抱怨吧，学会给情绪排毒，才能留住自己的美丽！

## ● 把好事都记住，把坏事都丢掉

过去，大多数人的婚姻是仅凭媒妁之言走到了一起，并且他们中的绝大多数人都幸福了一辈子，这是因为双方的付出、沟通、理解、谦让、宽容……很多白头偕老相伴一生的幸福故事，得出的结论无一例外都是宽容的结果。如果一味沉浸于恋爱的感觉不能自拔，事事苛刻强求，处处咄咄



逼人，实在是自己为难自己，不仅于事无补，也会使双方感情越来越僵。

有人说，宽容就是选择性失忆，让那些令人不快的错误都从记忆里消失，剩下的都是美好，只有保持这样的心态，才能感觉自己的婚姻越来越完美，越来越有滋味。只记住好事，忘记不开心的，这是一个人应该具有的性格，其实也是对方希望你能做到的吧。

一对日本夫妻到京都找朋友相聚，吃饭间谈起她的老公是怎么追她的——她说一开始有自己喜欢的人，于是一而再、再而三地拒绝，于是她老公怎么办的呢？很简单，就是被拒绝了也完全不会不开心，一觉醒来什么都忘了，继续嘻嘻哈哈地追，于是她觉得这个人只会记住好的事情，不会记住她的不好，最后终于动心，放弃了原来喜欢的那一个，而嫁给了她现在的老公……

一觉醒来什么都忘了，多简单，这样才是真正发自内心的只要付出不要回报的爱吧，可是很多人嘴上会说不在意，忘记了，事实上脑子里却时时刻刻惦记着，于是就会表现出忧郁，愁容不解了，这样在对方看来，也会觉得心里有疙瘩，就更谈不上愉快相处了。

所以说，过去的都过去了，既然知道做错过就要学会改正，过去的是回忆，将来的是未知，唯一可以把握的是现在……不开心的事情过去以后，要学会善忘，就让它永远地成为过去吧。夫妻之间难免会磕磕碰碰的，再发生冲突的时候，千万不能旧事重提，不然引发的就是更为激烈的战争。

其实，老公不是敌人，人世间最亲近的关系莫过于夫妻，为何不能像婚前一样心心相印、亲密无间？为什么不继续用宽容心来对待，勇于忽视

对方的缺点，忽略自己的不满？如果能以一颗宽容的心原谅对方，即给对方一个改过自新的机会，那就给自己留下了余地。

其实，夫妻之间难免有争吵，最佳的解决方法是就事论事，把争吵的问题尽快解决为上策。但也有一些夫妻，会在争执的同时，还把过去的那些陈谷子、烂芝麻的不愉快一齐翻涌出来，新怨旧绪掺杂纠结一起，以至于夫妻间的隔阂加剧，矛盾升级。

夫妻间要学会忘记，过去的不愉快，就要停留在过去里，没必要揪着不放，让自己负累不愉快的同时，也给双方之间制造了障碍，这是得不偿失与两伤的下下策，不可取，也不应采用。学会忘记不快乐，其实是对自己的一个解放。

学会忘记不愉快，是一种修养，是一种大度能容的宽厚。人的负累与承受是有限度的，适时的删除一些不快乐的保存是轻松与释然。如果心中装满了郁闷，用这种心情说话与做事，难免会带有消极与抵触的因素。

学会忘记不愉快，并不意味着否认与推翻。曾经的一切依然会存在，但只可以在某一个特定的时间与环境里再次清晰，只能是生活中的点缀、插曲或曾经，也只能用来作为警醒或反思，而不能再次波及到自己的思想与心情。在这个世界上，除了自己愿意，没有人能让自己不快乐。

学会忘记不快乐，是一种胸怀。不妨每天醒来的第一件事，就是告诉自己：美好的一天开始了。夫妻之间总会有这样或那样的不愉快，这种做法并非是违背人性一样的情绪压抑，那样是对身体健康极为不利的因素。学会忘记不快，是选择该冒火时就冒火，该生气时就生气，之后，就把它丢弃，不要老是放在心上，耿耿于怀。而且，忘记的时间越快越好。

其实，在共为夫妻的日子里，并不都是被快乐覆盖的。往往，夫妻之间的幸福也都是一些瞬间的感动，比如是在弯腰帮你系鞋带的那一刻，还有一个真诚的拥抱、一个宽容的微笑……人生匆短，夫妻之间更应该记住所有让自己曾经感动过的一个又一个的时刻，并让这种曾经的幸福感延续，并陪伴每一天的日子。

如果自己还没有学会忘记不愉快，那不妨在心情触礁的时候，选择一个最适合自己的方式，或看看日月星辰、云卷云舒、花开花落，或听听音乐、品品美食……每一个人都应该找到一种最有效、最适合自己的方式让心中的不愉快消其于无形，让心灵的安宁萦绕全身。

夫妻之间难免会遇到不开心，学会淡漠与忘记，是最佳、最妙的面对之道。总之，幸福婚姻的关键，是不翻旧账，过去的就让其烟消云散，只记下对方当下的好，留在脑海的只有甜蜜，忘记种种的不愉快，才能让未来更美。也许我们的日子在别人眼里没有什么轰轰烈烈可言，可是他们自己却感觉快乐，因为他们用心去面对在一起的每一天。

总之，从爱情世界进入婚姻殿堂后的生活是平淡朴实的，不再是激情似火，而是平淡如水。就是这份平淡的日子，就是这种忘记不快的心态，给双方一生的温暖和感动。拥有良好的心态，乐观的心情，守着婚姻的这份平淡，夫妻就可以走过人生的风风雨雨，婚姻生活也会美满幸福。

## Chapter9

# 情绪补位——带来生活好滋味

“补位”，家喻户晓，是足球运动战术术语，指在防守时，本队其中一个队员被对方突破时，另一队员前去封堵。而当同队队员离开了原定分工的位置，其他球员填补因该名队员离开而暴露出来的空位。“补位”，体现的是在安全上相互配合、防控失误的动机和行动。

在平时的生活中，当你遇到愤怒、悲伤、失望、忧郁等不愉快的情绪时，请及时用快乐、宽容、豁达来补位。这种情绪补位，会给你的生活带来好滋味。

## ❶ 不做情绪主人，就会沦为情绪的仆人

心理学家有一个形象的说法：“心境是被拉长了的情绪”，它使人的其他一切体验和活动都留下明显的烙印。俗话说，“人逢喜事精神爽”，良好心境使人有“万事如意”的感觉，遇事也能迎刃而解；而糟糕的心境则使人消沉、厌烦，甚至思维迟钝。

知性女人懂得如何掌握自己的情绪。要想成为快乐心境的主人，就要自觉地培养和掌握自己的情绪，保持经久的快乐。如果你感到不快乐，那么你要找到快乐的方法，那就是振奋精神。

情商高的女人都有这样的特征：她们不管情绪如何，总是坚持正常工作，她们努力培养“坐下来”的努力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中；她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个念头、一个草案，她们就着手去干，然后不断加以改进。真正重要的是，她们懂得假如不去尝试，就永远实现不了自己的目标。她们懂得如何控制自己的情绪，不会使糟糕的情绪影响自己的工作。

从前，有一个脾气很坏的男孩。他的爸爸给了他一袋钉子，告诉他，每次发脾气或者跟人吵架的时候，就在院子的篱笆上钉一根。第一天，男孩钉了37根钉子。后面的几天他学会了控制自己的脾气，每天钉的钉子也逐渐减少了。他发现，控制自己的脾气，实际上比钉钉子要容易得多。终于有一天，他一根钉子都没有钉，他高兴得把这件事告诉了爸爸。

爸爸说：“从今以后，如果你一天都没有发脾气，就可以在这天拔掉一根钉子。”

日子一天一天过去，最后，钉子全被拔光了。爸爸带他来到篱笆边上，对他说：“儿子，你做得很好，可是看看篱笆上的钉子洞，这些洞永远也不可能恢复了。就像你和一个人吵架，说了些难听的话，你就在他心里留下了一个伤口，像这个钉子洞一样。”

你要记住，情绪失控的时候所做的事，最容易伤害的是你爱的人。这种伤害，就如同一颗钉子钉在树里，即使你拔出来，还是会留下难以愈合的伤口。要知道，心灵上的伤口和身体的伤口一样都难以愈合，而且还会留下难看的伤疤。

从前在西藏，有个人年轻的时候，每次生气和人起争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子跑三圈，然后坐在田边喘气。

他工作非常勤劳努力，后来他的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房地有多广大，只要与人争论而生气的时候，他就会绕着房子跑三圈。直到有一天，他老了，他的房地也已经很广大了，他生了气，拄着拐杖艰难地绕着房子走上三圈。等他好不容易走完三圈的时候，太阳已经下山了，他独自坐在田边喘气。

他的外孙在身边恳求他：“外公，您已经这么大了，这附近地区也没有其他人的土地比您的更广，您不能再像以前一样一生气就绕着房子跑了。还有您可不可以告诉我为什么您一生气就要绕着房子跑三圈呢？”

看着外孙那可爱的脸蛋，他终于说出多年的秘密，他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气就绕着房子跑三圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和人生气呢？一想到这里气就消了把所有的时间都用来努力工作。”

外孙又问道：“外公，您年老了，又变成了最富有的人，为什么还要绕着房子跑呢？”

他笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子跑三圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这儿，气也就消了。”

想要做一个快乐的女人，你应当谨记：第一，你不要拿自己的错误惩罚自己，第二不要拿自己的错误惩罚别人，第三不要拿别人的错误惩罚自己。道出这“人生幸福三诀”的老太太名叫张允和，她的丈夫是著名语言学家周有光，她的妹夫是沈从文。有人说：“周有光的平和宁静与广阔深邃，会让你不由自主地联想到无边无际的大海。”周有光先生年过百岁，却仍精神矍铄、笔耕不辍，所有与他接触过的人，无不为他的快乐所感动。这就是一种人生的境界，“不以物喜，不以己悲。”

作为女人，因为生理或心理的各种特征，很容易有大的情绪起伏。这时候，你一定要告诉自己，千万不要动辄生气，更不可以冲别人发脾气。

有时候，女人总是很难控制自己的情绪，她们会忧郁、会暴躁、会歇斯底里，当你意识自己已经进入或者接近这样一种状态的时候，记得要提醒自己踩住刹车。

不要对自己的朋友发泄自己的坏情绪，当你任由情绪之车失控而驰的时候，必然会到精疲力竭才肯停息。当你冷静下来，你会懊恼，你伤害了你的朋友。你身边的朋友，你的另一半，是你宝贵的财产，他们让你开怀，让你更勇敢。他们总是随时倾听你的忧伤。你需要他们的时候，他们会支持你，向你敞开心扉。但是，他们不该成为你坏脾气的牺牲品。你随

便发泄的代价是对他们的伤害，和难以弥补的阴影。

一个冷静理智的女人，她能够以开放的心理接受各种情绪的影响，具有较强的情绪承受能力，并能通过适当途径克服消极情绪所带来的困扰，始终保持乐观向上的精神，对生活充满着希望和信心，从而才有勇气和耐心去征服生活中一个又一个艰难险阻，最终生活在平静和幸福中。

## ● 既是女人，就要安心做女人

在我们周围，总是有些女人在不停地抱怨，抱怨自己为何要做女人，为何要承受那么多的罪。她们抱怨，自己为何每个月都要承受生理期的郁闷；为何要经受十月怀胎、痛苦分娩的罪；为何要为人妻后不停的操劳家务；为何在帮助男人操持好家务之后，等到年老色衰之后却被男人抛弃……她们不停地悲叹命运不公，叹上天不应该让自己身为女儿身，于是，总是整日生活在郁闷、愁苦之中。

可是，她们不知道，上帝其实是公平的，每种角色，不管是男人还是女人，都肩负着自己应该负的使命，在他的生命中，都有相应的应该完成的任务。男人也有累的时候，男人也会有抱怨，他们要养家，他们要为家提供一片可供支撑的天空，他们需要承受更大的压力与责任。当女人累的时候，女人需要男人给予我们一个踏实的肩膀，这个时候的男人，其实比女人更加辛苦。做女人难，做男人也同样不简单。

所以，我们不要总是抱怨我们的角色，而忽视了对方的劳动与付出。更何况，一个人的性别是在父母缔造我们的那一刻便已经决定，无法改变，再多的牢骚、再多的抱怨也无济于事。聪明的女人，是懂得接受现实



的女人，她们不会沉浸于不可能的幻想中做无谓的叹息，而是会尽自己所能，将上天分配给自己的角色演绎到尽善尽美！

既是女人，就安心做女人吧！安下心来，你会发现你的世界原来如此美好！做女人原来可以如此的多姿多彩！原来可以如此的享受！

我们可以安心地做一个淡定的女人。用淡定的心态从容面对生活，不论何时何地，你的淡定都会让生活不负你所望，因为，淡定的你能够让生活围着你转，而不是你围着生活叹息。

我们可以细心地做一个爱惜自己的女人。在生理期的时候，懂得保护好自己；在失恋的时候，用平静、潇洒的心态珍惜好自己；在十月怀胎、分娩的时候，用乐观、感恩的心态保养好自己。因为我们懂得，无论何时，伤心，最终伤害的都是自己，何必呢？如果一件事、一个人会让你十分伤心，而不是会让你十分快乐，那它对你而言，意义已过，看开些，一切都好……

我们可以快乐地做一个美丽的女人。世界上没有丑女人，只有懒女人。无论何时，深处何地，都将自己的精神状态调整好，把自己收拾好，让自己自信满满、光彩照人，优雅淡定地出门，整个世界都会因为你的笑容而舞蹈起来！

我们可以积极地做一个精彩的女人。单一的生活也许会让你疲倦，也会加速我们的衰老。但是，生活的方式掌握在我们手里，我们可以拿起调色板，把我们的生活调得多姿多彩，我们要相信自己，善待自己，让自己的生活精彩纷呈。在精彩的生活里，年轻会永驻我们脸上，让我们不知道老去的滋味。

我们可以踏实地做一个健康的女人。不要总是围着老公、孩子转，不

要抛弃自己曾经的闺蜜和朋友，不要放弃自己的兴趣。我们可以休闲时健身，可以无聊时坚持自己的兴趣爱好，可以寂寞时找到三五好友聚聚、聊聊天、谈谈心……总之，我们的生活应该是多元的，而不是单一的，我们的天空，应该是晴朗明媚的，而不是乌云密布的！

我们可以平稳地做一个站在背后的女人。不要和别人做比较，“人比人，气死人！”，不要贪慕虚荣，不要让虚荣的毒药将你戕害，不要因为攀比而让你的家人感到疲倦不堪。我们可以平稳地给我们的爱人一双支持的双手，和一个支持的眼神，因为我们有他们，他们的生活更有意义。而不要让我们变成他们的附庸品。

我们可以坚强地做一个独立的女人。没有了男人，女人的日子可以依旧过得精彩，过得闪亮！我们通过自己的努力，做到经济独立，做到丰衣足食。我们可以做自己想做的事，可以看自己想看的电视，可以买自己想穿的漂亮衣服……当我们可以放手、可以放心地为自己活一把的时候，你会发现，独立的感觉，其实女人同样能够享受！

我们可以敞开心胸做一个像男人一样的女人。男人女人的界定，只是性别上的界定而已。如果我们愿意，如果我们能够承担，我们同样可以像男人一样担起更多的责任，我们同样可以做别人的依靠！我们可以用我们的坚强、用我们的能力，告诉男人：我们，同样优秀！

既为女人，安心做女人！聪明的女人，会将自己的女性角色过得让人羡慕，让人嫉妒！不要因为性别而让你徒生伤悲，不要因为性别让你顾影自怜，也不要因为性别而仇视男人！你应该做的，是把自己的女性角色过得精彩，过得不枉此生！而且，要相信，你绝对可以！

## 像给身体排毒一样排除烦恼

美国一个农场的主人，雇用了一个技工师傅来安装农舍的水管。技工开工头一天，先是因车的轮胎爆裂，耽误了一个小时。再就是电钻坏了。最后呢，连他开来的那辆载重一吨的老爷车也抛锚了。他收工后，无法回家。雇主只好开车把他送回家去。

到了家门前，技工邀请雇主进去坐坐。在门口，这位满脸晦气的技工没有马上进去。只见他闭目养神了一阵子，再伸出双手，抚摸着门旁一棵小树的枝丫。

等到门打开，技工一下子好像换了个面孔，笑逐颜开，和两个孩子紧紧拥抱，再给迎上来的妻子一个深情的吻。在家里，技工喜气洋洋地招待这位雇主新朋友。

雇主离开时，技工陪他向车子走去。雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口做的动作，有什么用意吗？”

技工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我在外面工作，不顺心的事总是有的。可是烦恼不能带进门，这里面有太太和孩子嘛。我就把烦恼暂时挂在树上，明天出门时再拿走。奇怪的是，第二天我到小树前面时，‘烦恼’大半都已不见了。”

如果你不放宽心态，你会发现生活中时时处处都充满了烦恼：或许你会因受到上级不公正的待遇而懊恼；或许你会因和同事由于工作发生摩擦而烦恼；或许你会因自己错失良机而苦恼；或许你有太多太多的事情令你气恼。

这些烦恼都是有时间性的，如果你不予理会，或者寻求一个释放的方

式来排解烦恼，你的生活便能够“多云转晴”。如果你将这些烦恼带回家中，向家人发泄，迁怒于人，会让和睦的家庭掺杂上不和谐的音符，扰乱家庭的正常生活。因此，女人不妨学学这位技工师傅的方法，把烦恼暂时挂在树上，不把它带回家去，回到家里，永远是一个快乐的妻子和妈妈。

小文是一个聪明漂亮的女人，但在这点上也犯错误了。

有一次她心情烦躁，无处发泄，回家看到丈夫还在津津有味地看电视，想到他最近以来天天都不洗碗，也不拖地，还把脏袜子乱丢，于是不由得怒从心头起，冲着丈夫便是不由分说的一堆责难。丈夫没吭声，只是起身离开，留她一个人在客厅生闷气。

晚上她睡觉的时候，发现自己的梳妆台上放了一张纸条，上面写着：“亲爱的，把你的烦恼扔在外面，把快乐带回家好吗？我愿意帮你分担任何烦恼，但我不想看到你烦恼。看到你不高兴，我也不快乐。”

“看到你不高兴，我也不快乐”这句话带给小文的震撼不亚于被人抽了一巴掌，聪明伶俐的她马上明白了。

很多女人都是这样，工作时受了一肚子的委屈，无法对老板讲理，无法对客户发泄，也不能对同事朋友讲，因为这样可能不安全。于是只好把烦恼压在心底，回到家中也是冷漠着一张脸，在家里稍微遇到一些不顺心的事，便会无法控制地爆发出来，于是，坏兴趣就转移到丈夫或者孩子身上了。

我们不能再这样折磨自己，折磨家人了。烦恼就如同卡在喉咙中的一根鱼刺，不取出来，难免憋得双颊青紫。而一张愤怒的脸，对身边爱你的人来说，是最大的惩罚。

胡适在《我的母亲》一文中写到：“我渐渐明白，世间最可厌恶的事

莫如一张生气的脸，世间最下流的事莫如把生气的脸摆给别人看，这比打骂更难受。”

水滴石穿，绳锯木断，不要小看一个冷脸色对家人造成的伤害。因烦恼而生气的脸，尽管你不是有意要摆给别人看，但它无形之中会伤害无辜，尤其是关心疼爱你的家人。时间长了，一个又一个冷脸色叠加起来，就能将爱打得落花流水。

家庭应当是一个港湾，当你累了倦了，依偎其中，感受宁静与幸福。家是温馨的港湾。一个充满着天伦之乐，团结和睦气氛的家庭，会使家里的每个成员精神愉快。家人是我们最宝贵的财富，而不是我们的出气筒。你给了家庭什么，家庭就给你什么。当你外出，带着家庭给你的力量与快乐，为了家庭而努力；当你归来，记得把烦恼卸载门外。因为，即使你的房子再大，也装不下你日复一日带回来的烦恼。

当你心情烦乱的时候，需要找一个空间来释放自己的烦恼，梳理自己的思绪。工作一天之后，如果你是带着疲惫和怨气离开工作单位，你需要做的不是带着满肚子的火气回家，而是找个地方将烦恼放下。这个地方，你可以选择在空旷的原野，喧嚣的歌厅，幽雅的咖啡馆，平静的游泳池……只要不伤害或影响到他人。

试想，你回家之后，疼爱你的另一半用满心的欢喜和笑脸迎接你的归来，他需要一份体贴和安静，你理所应当把烦恼留在门外，回报他一个明媚如春的笑靥。而你却满腹的怨气，回家看谁都不顺眼，看到丈夫一点点的瑕疵也会忍不住发火。这样一天两天他尚且可以忍受，时间长了呢？恐怕就要面临感情的危机了。

生活中本来就是快乐与烦恼并存，没有永远的烦恼，却有永远的幸福，为何非要执著于那些点滴的不快呢？烦恼事过去就过去了，该忘记的就不要再念念不忘。

一个整日忧愁烦恼的女人，必定是愁眉不展，这样皱纹会蔓上美丽的额头，苍老会一点点吞噬青春的容颜，美丽会悄悄地不辞而别。生气真的会让女人变丑、变老，不信，就在生气的时候照一照镜子，看到镜子里的自己，你就会发现还是微笑的时候更漂亮一些，就不会再气恼了。女人，要学会像给身体排毒一样排除烦恼。因为再烦恼的事情，也不值得你拿青春去对抗，拿幸福去消耗。

## ● 快乐是对抗忧郁的武器

生活中经常听到有人在说“郁闷”“烦躁”“别理我、烦着呢”等语言，成为与“爽”“酷”等流行语齐名的口头禅。实际上这些词都是忧郁情绪的代名词。当前社会几乎每个人都在超负荷运转，很容易产生不同程度的忧郁情绪……

2009年10月31日，著名歌手陈琳选择用跳楼的方式结束了自己的生命。据知情人透露，陈琳之所以选择跳楼轻生，很可能是其长期患有抑郁症，后来受到刺激症状加重所致。深深惋惜之余，抑郁症再一次在世人面前敲响警钟，抑郁症，在西方被称为“蓝色隐忧”，人类健康的第二大杀手，不容忽视。

如果你总是开心不起来、对什么都提不起兴趣、不想出门、不想说话、连平常最喜欢的事都懒得做，还时有心慌、胸闷、头痛和背痛、睡不

着觉、吃不下饭、整日感到很疲乏，脑子迟钝、常忘事……这些都可能是内动力不足，是忧郁的核心症状，需要及时调整自己的心态。

当然，忧郁症也并不可怕，可怕的是你消极地对待它。只要你不断调整心态，保持内心的和谐，忧郁症是可以治疗的。人是群体动物，像《鲁滨逊漂流记》那样的生活是非常难的，人需要他人，需要群居，需要一个适合自己生存并快乐的宏观与微观环境。家庭、单位、同事、亲友、恋人的状况与感觉最直接能影响我们的内心世界，而且稍不如意，就会影响情绪，长久就会导致忧郁。

作为一个新时代的新新人类，一定要想开些，把所有烦心的事，不如意的事，甚至沉重的打击都暂时置诸脑后，顺其自然，应该忘记的就忘记，应该远离的就远离。老子说：“福兮祸之所倚，祸兮福之所伏”，对于一个人来说，平衡心态，稳定情绪，让快乐与开心占据你的心是最重要的。

用忧愁的眼睛去看世界，世界充满悲戚，用快乐的眼睛去看世界，世界充满快乐。很多事情，并不会因为你的视角而发生本质的变化，却能够因为你的心境带给你不同的感受。

有一个大约12岁的男孩，他将一个西瓜放到顾客面前，很得意、很热情地说道：“瞧，这西瓜多漂亮啊！我拿到一些很好的种子，就把它种在一条大沟渠附近，这样它们可以有足够的水可以灌溉。那块地在下午会有一些阴影，所以西瓜不会晒坏。我还放了许多稻草垫在每个西瓜下面，这样西瓜就不会有泥印，而且熟得很均匀。它们的味道真好，你要不要多买两个呢？”

“好啊！”顾客愉快地回答，甚至忘了询问价钱，也忘了自己把它们

带回家有多不方便。

或许种西瓜是一件挺辛苦的事情，但是小男孩却能够保持快乐的心情去看待，于是辛苦也变成了快乐。你看，小男孩多开心啊，你从他的话里只能感受到快乐，你也被打动了吧！

快乐无声无形，却是对抗忧郁和烦愁最有力的武器。一个快乐的人，很容易忘记让他烦恼的事情，甚至忘记病痛。

一位老妇患了一种十分疼痛的疾病，丈夫用什么办法服侍她都无法解除她的痛苦，最后老夫采用唱歌的方法，十分灵验。因为老妇特别喜欢唱歌，音质很好，年过花甲还同童声一样细澈。老夫就每天学新歌唱给老妇听，老妇一听就喜欢上了，就跟着学，就跟着唱，唱得忘记了身体的痛苦。

后来老妇的病好了，唱歌的习惯却一直保持了下来。有时候他们在自家唱，有时候到楼下休闲处唱，有时候还一个在楼上一个在楼下对唱情歌。逛街时遇到两夫妻打架，他们就站在一旁唱“甜蜜蜜……”，唱得对方住了手，且表示永远不再打架。他们还参加了超级明星歌唱大赛。他们的快乐感染了邻里别的老人，于是邻里的老人也跟他俩一块手舞足蹈地唱和乐。看到老夫髯须飘飘、老妇鹤发童颜的快乐样子，每个人都会深受感染。

保持快乐的心情，不要对生活诸多抱怨。就如同山径间悄然开放的小花，以一种清雅的姿态，自然而然地开放着，不去计较有没有人欣赏、不去计较有没有蝴蝶的问候，生命本身就是美丽的，不是吗？

青春如同花朵，爱上你自己，用快乐的心情去自我欣赏，既不自卑，也不高傲。保持快乐的心情，是对自己的一种取悦，是对青春的一种不辜负。

还有这样一位中年女人，她是这家公司的一名清洁工，她已经不再



年轻，但是她穿裙子化淡妆并且面带微笑，这让她看上去比实际年龄小得多。她说，我见不得任何一丁点的不干净，她说这话时，似乎只是为了她自己，而不是其他的什么人。自她来后，厕所里的那一面大镜子前，常常有美丽的女人在那凝视着，似乎那不是厕所，而是她们家的梳妆室。

即使身处卑微，却仍能以快乐的心情去升华卑微，她将自己的生活美化到了极致。在她工作时，她的眼里只有工作，没有了自己。她愉快地做着这一切，轻盈地上上下下，每天清晨，整幢大楼都像一个乖顺的婴儿被她放在水里细细洗刷后，浑身上下便散发出一股清新的味道。那些拖把和抹布到了她的手里也似乎变成了一种舞蹈，它们被赋予生命般的充满了灵性，尽情地跳着，欢快地舞着。所有与她有关的一切，都感染了她的快乐。如果换了你，你能做到吗？

与快乐相对的是忧愁，忧愁使一个女人的生活中充满消极的情绪，她把这些消极的东西积存起来，好等以后再去重复。她们总是不断地提起过去的幸，悲叹现实中每一点不顺心之处，而预言将来必定是多灾多难。她们整天被莫名其妙的丧气话包围着，宛如监狱的围墙。她们用自己那令人窒息的阴郁情绪污染着周围的气氛。无论走到哪儿，她们先想到事物阴暗的一面。不管她们发现自己的处境如何，她们总是从头到尾地去品评每次失败，搜寻出每一点的不幸，记录下每一点瑕疵。

快乐是一种心态，能微笑着面对一切，天晴时，她们会爱上阳光，下雨时，她们又能享受阴雨天的宁静。而有的女人却相反，一个满腹忧愁的女人难得微笑高兴。无论身处何地，她认为事情总是有毛病的，或总是不舒服的、不合心思的。要是她们在北方，就渴望去南方，而天晴时，她们

又希望下雨。一切永远都是那么不合心意。

人生短暂，微笑着也是一天，哭泣着也是一天，那为什么还要为难自己？不要再眉头紧锁了，不要给机会让皱纹侵略你美丽的脸庞，快乐一点，美丽一点！

## ● 多点宽容，生活会变得从容

大千世界，无奇不有，奇闻怪事出现又有什么关系？不同于自己理念的事情出现又有什么关系？这世间本没有什么绝对的对与错，只要你用一颗博大的心去看待，你的人生就广阔而宁静。

有个人，眼前境况糟透了，心情也糟透了。为了排除心中的苦闷，便到山上的庙里找禅师诉说。禅师听完了他的诉说，带他进了一个很旧的禅房，屋里一张桌子放着一杯水。禅师微笑着说：“你看这杯水，它已经放在这里很久了，每天都有灰尘落在里面，但它依然澄清透明。你知道这是什么原因吗？”他认真思索，像是要看穿这杯子。

他忽然说：“我懂了，所有的灰尘都沉淀在了杯底。”

禅师点点头：“人生如杯中水，浊与清在于自己。”

我们生活在红尘之中，大度包容的心还是不可缺少的。如果一个人气量狭小，遇事斤斤计较，那么在生活中就会处处碰壁，烦恼无限。假如能以实际行动理解、包容别人，那么你也会得到别人的理解和包容的。

林肯在竞选总统前夕，他在参议院演说时，遭到一个参议员的羞辱，那参议员说：“林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你记住自己是个鞋匠的儿子。”

“我非常感谢你使我记起了我的父亲，他已经过世了，我一定记住你的忠告，我知道我做总统无法像我父亲做鞋匠那样做得好。”

参议院陷入了一片沉默。

他转过头来对那个傲慢的参议员说：“据我所知，我的父亲以前也为你的家人做过鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你改正它。虽然我不是伟大的鞋匠，但我从小就跟我的父亲学会了做鞋子的技术。”然后，他又对所有的参议员说：“对参议院的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而他们需要修理或改善，我一定尽可能地帮忙。但有一点可以肯定，他的手艺是无人能比的。”

说到这里，所有的嘲笑化作了真诚的掌声。

有人批评林肯总统对待政敌的态度：“你为什么试图让他们变成朋友呢？你应该想办法打击他们，消灭他们才对。”

“我们难道不是在消灭政敌吗？当我们成为朋友时，政敌就不存在了。”林肯总统温和地说。这就是林肯总统消灭政敌的方法，将敌人变成朋友。而这源于他从小受到的教育。

由于家境的困难，林肯12岁的时候不得不中止学业，去做了一个伐木工人。伐倒的树木，工人们就在木头的尾部用墨水写上自己名字的第一个字母，表示这根木头是自己所伐的，然后再去向老板要钱。但是有一天林肯发现自己辛苦砍伐的10多根木头都被人写上了别人的名字“H”。

他生气极了，回家对继母说：“一定是那个叫亨得尔的家伙干的，我去找他论理去。”

继母看着林肯说：“孩子，你先别急，听我给你讲个故事。”于是黛

丝平静地讲了起来：

“从前有一片大森林，那里有一个善良的人，名叫斑卜，以打猎为生。有一天他去收套子，发现套子上只有动物脱落的毛，动物已经被别人取走了，斑卜很生气。等了3天后，一个印第安人走过来用手势告诉斑卜这里是他们的地盘，你不可以在这里装套子。斑卜也打手势说，这是我装的套子，你不能拿走我的猎物。斑卜想，与其多个敌人，还不如多一个朋友，于是他就大方地将捕兽套送给那个印第安人了。后来有一天斑卜打猎时遇到了狼群，印第安人救了他。

黛丝讲完了故事，微笑地问林肯：“你宁愿要朋友还是要敌人呢？”

“当然是朋友了。”林肯毫不犹豫地说了。

“对呀，孩子，你要学会宽容别人，如果在社会上到处树敌，很难成功的。”

此后林肯牢记着母亲的教导，这种宽容面对他人敌意的美德为他以后的人生铺平了道路，最终让他一帆风顺地竞选为美国第16任总统。

一个胸怀宽广的人才能够成就一生，作为一个女人，也许身边的朋友通过嫁人从而衣食不愁，而你偏偏相信女人要靠自己一步一步稳扎稳打，鄙视她吗？或者从此敬而远之，断绝这份情谊？聪明的女性不会这样，她先问自己：她这样做对我有影响吗？没有，好，每个人有自己往高处走的方法，也许殊途同归，最终我们站到同一个至高点上。所以说宽容的女人最有魅力，因为她能够远离自己的冲动情绪，坦然面对生活所给予她的一切。

嫉恨的后面却是可怕的阴影，而宽容的后面是阳光。只有自信不足的弱者，才会嫉恨别人。海纳百川，有容乃大。一个有着博大胸怀的人，不

会斤斤计较个人得失，不会为生活工作中的小摩擦而耿耿于怀，不会为世间繁杂的恩怨是非纠缠不清，看似退缩，却扩大着自己心灵的外延。多点宽容，你的生活会因而变得更加从容。

## ● 压力是容易让人绷断的弦

女人的焦虑往往超过男人。哈佛大学的研究人员对166名已婚夫妇进行了6个星期的研究，发现了因为女人们更爱方方面面地考虑问题，所以女人们比男人更经常感到压力。她会考虑自己的工作、体重，还有每个家庭成员的健康等等。

压力是容易让人绷断的弦。有过重心理压力的女性，可以有长期或频繁发作的烦闷、不快和失眠等症状，或出现暴躁易怒、焦虑、无故悲伤和失落等情况，有时甚至因此造成夫妻冲突和离异等家庭不幸。

凯莉总是“诸事不顺”：上班路上认错了人，尴尬得要命；在办公室里手竟被复印纸割了个口子；更不可思议的是，在这个城市已生活了十几年，她乘公交车居然会坐错方向，驶过两站才恍然大悟！

她实在是压力太大了，情绪时刻处于紧张状态，脑子里的那根弦一直紧紧绷着，一会儿是工作，一会儿是家庭，这件那件事想个不停，难怪心神不定了。一年才到一半，全年的工作计划离完成还远着呢，就开始焦虑，的确应该多做些尝试，轻松释放压力！

凯莉常常爱为很多事情操心：自己的工作，丈夫的事业，夫妻感情，孩子的成长，父母的健康，这些事情时常占据着她的大脑。甚至更多：上司要的报告今天要是赶不完怎么办？下午有个不太想见的外地客户要来，

晚上还得请他吃饭，明天他要是不走怎么办？过两天要出差，得带些什么东西？不仅担心的事情多，甚至还要为尚未发生的事情担心，这怎能不占用精力，耗费时间？其实她完全可以全力以赴地对付报告，让其他事情暂时靠边站，更何况，下午的客户还不一定来，即便来了也可能自己另有安排，完全无需提前紧张。

而凯利却喜欢对所有事情都紧张到极限，不会给自己缓解压力和紧张情绪，长久下去，不仅工作做不好，生活上出问题，自己心理、身体健康等也会因为心情的糟糕变得出现问题。

女性压力大，除了社会外界因素外，和女性自己的性别特点也很有关系，女性观察细致、感情细腻、思考丰富，这些优点如果不能适可而止，往往成为一种精神负担，因此，建议女性要学会做一个轻松的自己，可以通过看看娱乐节目，找人聊天忘却。没结婚的女性要多出去参与社会活动，结婚的女性要和丈夫制定一个夫妻协议，共同承担家庭工作，让自己有时间参与社会活动，让社会活动冲淡心中过多的思考。学会感情发泄，感情不能总聚集在心中，应该学会发泄感情，可以通过写日记、写博客、逛商场等诸多方式发散感情。

女性释放自己的压力，要学会“三多一少”——多倾诉、多流泪，女性是感性的，要懂得向他人倾诉，一种压力或者烦恼，就像一个苹果，你向别人倾诉和释放了，就会使原有的“苹果”变成半个了。多运动、多流汗，这也是缓解压力百试不爽的灵丹妙药。多和家人在一起，享受天伦之乐，女性就会发现所谓的压力与苦恼，都只是过眼云烟，没有什么比亲情、浓厚的爱意更能给自身带来良好的心境的了。少自责，自责只会给自己增加负面效

应，于事无补，与其责怪自己，不如想其他办法解决或者补救！

作为女性，应该牢记做一个轻松的自己，才是成功的自己。事业可做，责任要担，但应该学会缓解紧张情绪，释放心理压力，心情舒畅才能持久美丽。具体到工作生活中，我们要调整自己的生活目标，客观地评价事情、评价自己，得意安然，失意泰然，在积极向上努力进取的同时，拥有一颗坦然面对成功与失败的平常心，才能使自己心情舒畅。

### ● 为小事发脾气，是很不划算的事

人是有感情的高级动物，本来就有喜怒哀乐各种情感，发脾气是一种正常的现象，但乱发脾气显然是不成熟的表现。

女人脾气暴躁、唠叨和挑剔，是对丈夫的伤害，是婚姻和家庭的不幸。这比奢侈和浪费还要厉害。

艾薇与她的婚姻已经接近黄昏时令，他们没有花前月下的经历，是属于“闪电”式的那种结婚模式，婚后就是生儿育女过时光，没有丝毫卿卿我我的感觉。艾薇脾气非常暴躁，而丈夫十分大度，只是忍着性子，为了孩子和面子走过来的。

丈夫现在退休了，平时帮助子女照料一下孩子，比较清闲，尤其不做什么买菜、买肉、买水果和日用品的事情。这不是说丈夫不会办这些事，而是丈夫不愿意受艾薇的那些挑剔和埋怨，比如说，丈夫买的东西，艾薇总是不满意，而她有时买回来的东西不好的话，她无话可说。所以，丈夫只好不去做这些事。

有一天丈夫骑的自行车外胎破了，不想买新的，就跑到城郊的一家

火速补轮胎店，让人家给补一下，当时由于店里的活儿比较多，丈夫又不想在那里等候，店主让他将自行车先放在店里，过后再去取，丈夫也没有跟店主说定价钱就走了。回到家，艾薇问丈夫：车胎补好了吗？丈夫说没有呢，放在那里了。她又问，补胎多少钱？丈夫说，没有说定。这下，她火了，大声呵斥丈夫：猪脑子，为什么不跟人家说好价钱！人家要多少你也给。丈夫说，能要多少钱，不就是一二元钱的事吗！然而，艾薇不由分说，一个劲地叨唠，怒气冲天，不时地叫骂，丈夫不想跟她计较，没有多说什么，径自走开了。过了一会儿，丈夫去取回了自行车，花了二元钱。这是让丈夫永远难忘的一件事。丈夫吃尽了她火暴性子的苦头，这也是丈夫与她缺乏爱的一个最大因素。她全然不知就是她的这种脾气让丈夫无法忍受，更没有爱她的心思，只是过日子而已。

传说，苏格拉底大部分时间都躲在雅典的树下思考哲理，以这种方式来逃避他那脾气暴躁的太太兰西勃。奥古斯都·西泽和他的第二任妻子离婚，也是因为他实在“不能忍受她那暴躁的个性”。

女人总是想用暴躁、挑剔和唠叨的方式来改变自己的丈夫。但是从古至今，这种方法从没有发生过效用，除非太阳从西边出来。

为小事发脾气，是很不划算的事。我们再来看看爱发脾气的小艳的故事。

正在上大学的小艳走进了心理咨询室，刚一坐下，就向医生讲述了她愤怒的“控诉”：

“在我考英语六级的头天晚上，我姐姐带着小孩来了。我对她们说，我第二天要考英语，你们晚上还是回去吧。因为，她们好长时间没有来我家走亲戚了，那天我妈妈偏偏不让她们走。姐姐家的两个孩子很顽皮。我



本想静下心来好好地复习一下，结果却怎么也看不进去，气得我跑回自己屋里就哭，以前的种种不顺又被想起，结果越哭越伤心，几乎是一晚上都在哭。第二天头痛欲裂，昏昏沉沉地去考试，考得当然不理想。”

这位医生听完后说道：“看来你挺爱生气的。从你刚才的谈话中可以听出，你有你自己的房间，一开始你完全可以说，让她告诉两个小孩子别闹，说这样不好，会影响小姨学习的。这样就可以互不干扰，在你自己的屋子里看书。可见，扰乱你心绪的并不是小孩呆在家里所发出的声音，而是你内心对于这件事的‘耿耿于怀’。因为你心里太在乎这件事了，所以恐怕只要意识到她们的存在，就会心烦意乱，更别说她们真的闹出什么响动来影响你了。”小艳听罢点点头：“是这样，我觉得她们太自私了！我感到很委屈。每次我遇到重要的事情，总是无端地被别人影响，从而白白浪费了我很多时间和精力。

看着小艳那痛苦而又无奈的表情，医生用理解的口吻说道：“你别着急，我们应该先弄明白你为什么那么容易受伤害。你有没有想到，这主要应归因于你以前处理问题的方式不对。人的一生不可能一帆风顺，总要遇到许多麻烦，由于这些小麻烦没有得到及时解决，结果产生了较坏的影响。久而久之，在你的思想中就形成了这样一种思维定势：一遇上问题，不是采取消极的反应方式如发脾气、生闷气等，就是只注意其消极的一面并对其加以夸大。如此就使得生气成为你较为固定的条件反应，乃至最终固化到你的人格当中去了。

正是因为遇事你没有积极地去解决，才会觉得命运对自己不公，老是自己感到痛苦。如果每个人遇到问题时，不是在那儿怨天怨地或者闹情绪，而是开动脑筋想办法，或者主动地与富有经验的长者和值得信赖的亲朋好友谈一谈，让别人从不同角度去启发你，这样很可能你的心里就豁然开朗了。

半年后，小艳满面笑容地来到心理咨询室，向医生道谢。

女人在日常的社交活动中，由于主观或客观方面的原因，常常陷入交际矛盾之中，这些矛盾是一些小是小非甚至无所谓是非的问题，可我们往往能躲过一头大象，却躲不过一只苍蝇，原因就在于我们在矛盾面前，失去了冷静的头脑，缺乏理智的态度，鲁莽冲动，意气用事，结果不但没有化解反而激化了矛盾，把原来容易解决的小问题变成了棘手难办的大麻烦，使自己陷入了被动难堪的境地，也给他人带来诸多不快。

不要再为了一些鸡毛蒜皮等不重要的事怒火冲天，破坏我们原本该快乐的心境。在发怒之前请想一想你发怒的对象和理由是否合适，方法是否适当，这样你发怒的次数可能就会大大减少。

## ● 可以暂时不富有，但我们的内心要富足

生命最大的满足就是心灵的富足，人的任何追求都应该以追求心灵的富足为最终目标。这并不意味着我们不去追求物质财富、七情六欲，但任何对于物质财富和欲望的追求都应该回归到心灵富足的层次才有意义。在我们有了足够的食物、衣服和躲避风雨的住所之后，任何追求如果没有更高层次的意义，最终将会归于无聊和空虚。

心灵富足的女人，虽然工资不高、没房没车，可却把日子过得很精致，每天都很快乐。她们不是没有压力，只是更善于“处理”压力——她们以大智慧看待生活，不随波逐流，不屈从于社会既成的人生枷锁，懂得舒缓压力，释放自我。随时随地以“从零开始”的心态，面对庸常的生活，每一天都是新的开始。

不久前，方芸和相恋7年的男友结婚了。现在，他们依然住在租的房子里，出租屋里一切都是旧的，只有放在沙发靠背上的婚纱照给这套出租房增加了一些浪漫的气氛。

每当方芸看到老公起早贪黑地出去工作就非常心疼，同时也很欣慰，方芸知道老公如此努力就是想让她过得更好，而方芸也在努力工作，并且不给老公压力。

然而，房子曾经确实是他们的一大压力。“我们上大学时就开始谈恋爱，毕业时就想结婚，可惜经济条件不允许，工作也不稳定，那时我俩都很迷茫，2006年我一个人跑到深圳，想试试看分隔两地，我们的爱情能不能坚持，结果他为了我放弃了武汉的工作，也来到深圳。在深圳，我们住在各自的公司宿舍，一周难得见一次面，但是感情却没有消退，于是我们下定决心没房也要结婚。”方芸说。

去年，当两人决定将这几年积攒的钱拿来买房时，方芸的老公却刚好遇到一个合伙做生意的机会，他的朋友邀请他一起开一家公司。思考很久后，方芸决定支持老公用那笔买房的钱去投资。“当时我想，只要两个人在一起，哪里都是家，他现在去创业，将来条件好了再买房也不迟。”

于是，方芸不顾家人的反对，坚持把买房的事情搁置下来。为此，方芸的妈妈还和她起了争执，在妈妈看来，女儿完全是“傻了”。不过，对于房子，方芸表示自己一向看得开。“我现在不给他压力，他反而更有动力去工作去创造我们的家，而我自己也轻轻松松，两人根本不会为没房没钱一类的问题吵架，只要幸幸福福平平安安过下去就好了。”因为两个人心态都好，因此虽然目前生活并不富足，但是他们每天都很快乐，这

样的好心情去工作、去创业也更有激情。

是啊，我们可以暂时不富有，但我们的内心要富足。寻找心灵的富足有一个标准，如果一件事情你越做越喜欢，通常能够引导你走向心灵的富足。当然这一标准必须排除像赌博、吸毒这样尽管让人上瘾，但最后却把人毁掉的事情。我们潜心读书，一般都会越来越喜欢读书，那是因为在读书的同时，我们得到了心灵的富足；我们浪迹天涯，一般都会越来越喜欢远游，那是因为在远游的同时，我们得到了心灵的富足。我们为什么奔向大海？因为大海的广阔给了我们心灵的富足；我们为什么攀登高山？因为高山的险峻给了我们心灵的富足。

我有一个朋友收藏古董，为此倾注了不少资产，但却生活得幸福安宁，因为他看到自己的收藏品脸上就洋溢出满足的笑容，这是一种心灵的富足；我的另外一个朋友每年都要到青藏高原去旅游一个月，差不多一年的积蓄都要用在上边，但每次回来都像仙人下凡一样，一无所有一身轻松，这是一种心灵的富足。

心灵的富足是一种美，这种美是一种发自内心的快乐，是一种把生命融入诗意的壮举。当我们看到大自然的美而不为所动时，我们的心灵已经死亡，但当我们朗读下面的诗歌，内心感到一种情感在涌动时，我们便有了心灵的富足：

太阳在天上  
风在自由地游荡  
云的影子在树梢  
低头，满地阳光  
心情在远方……